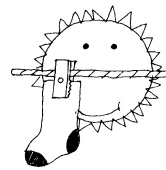


# ほけんだより

おうちの人にも  
見せましょう



## 7月

2020. 7. 1

津田中学校保健室

## ○津田中 健康力アップ作戦にとりくもう

7月は  
6日~10日!!

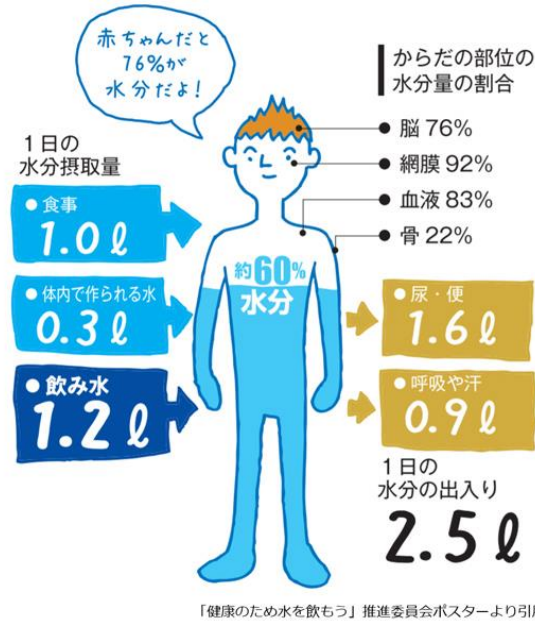
今月より、毎月5日間「健康力アップ週間」に健康目標に取り組みます。

7月は、6日~10日の5日間、目標を決めて生活をして、健康力をアップさせましょう。

コロナウイルス対策を毎日がんばっていますね。マスクは汚れてしまうこともあるので、予備を袋に入れて持参するようにしましょう(袋に記名)。また、気温が高くなってきました。マスクをしていると、「のどのかわき」を感じにくいので、水分をこまめにとることを意識し、熱中症の予防をしましょう。

## ○水分をしっかりとろう

私たちは普通に生活しているだけでも、1日に2.5ℓもの水分が失われています。食事の水分や体内で作られる水が約1.3ℓです。意識して水分をとらないと、1.2ℓ不足してしまいます。暑い日・運動をする時はたくさん汗をかくので、さらに多くの水分をとりましょう。



体内の水分を「5%」失うと

脱水症状や熱中症などの症状があらわれます。

のどがかわいたと感じる時には、すでに

「脱水」が始まっています。

のどがかわいたと感じる前にこまめに水分をとることが大切です。

「お風呂の後」や「起きてすぐ」は、脱水になりやすいので、コップ1杯の水を飲むようにしましょう。

## 熱中症予防のために



### ○朝ごはんをしっかりと食べてきましょう

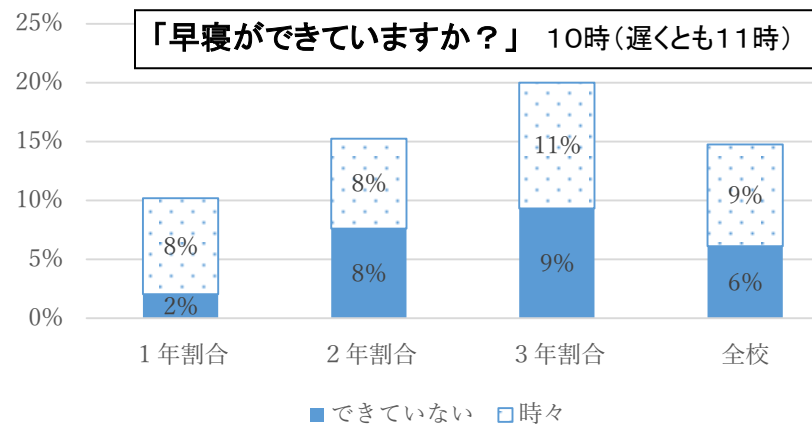
朝、自宅でできる一番の熱中症対策は、朝食をとることです。時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうと、体の水分タンクが空のまま活動することになるので、とても危険です。朝食では水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。

### ○水筒を持って来ましょう

水分をこまめにとるために、水筒を持参しましょう。激しい運動をしない時はお茶で十分です。

水筒が小さい人はいませんか？持ってくる量も見直してみましょう。

運動しない日も少なくとも1ℓの水分を持ってくるようにしましょう。部活や運動する日はさらに必要です。



学年が上がるにつれて、早寝ができていない人が増えています。

8時間寝るためには、「10時就寝⇒6時起床」のリズムが朝もゆとりができて、朝ごはんもゆつくりと食べられるのでおすすめです。

## 6月の保健室より

学校が再開し生活リズムが整いにくい様子がみられました。体調不良で保健室に来室する人は1か月で約40人となり、午前中に体調不良を訴える人が多くみられました。熱中症になった人や頭痛・倦怠などを訴える人に話をきくと、かぜ症状というよりも、睡眠不足や水分不足・朝食欠食などによる体調不良者が多い傾向です。疲れのしやすい時期なので、早寝を心がけましょう。日頃早寝がなかなかできていない人も、健康力アップ週間に早寝にチャレンジしてからだにより変化を感じることができるといいですね！

## 7月の保健行事

3日(金) 尿検査 2回目 \*1回目で出せていない人・再検査の人

欠席する場合も8:40頃までに保健室にお届けください

6日(月) 内科健診 (結核・運動器健診も含む) 3年1・2組

8日(水) " 3年3組2年3・4組

9日(木) " 2年1・2組

事前に問診票を配付します。記入の上、学校までご提出ください



\* 内科健診(1年生)は10月頃に実施予定です。

\* 歯科健診は8月6日(木)に実施予定です。眼科・耳鼻科健診は未定です。