

かがやき



令和元年 7月発行

計画的に夏休みを過ごそう!

梅雨寒の日が続いています。保健室にかぜの症状の来室者が増えています。この気温の低さからか頭痛・寒気を訴える生徒が急増しています。毎年、この時期には「熱中症に注意しましょう。」と言っているのですが、今年は熱中症の予防と共にかぜに対する注意をお願いします。かぜの予防の一つとして、男子は下着を着ることをおすすめします。寒い時には暖かく、暑いときには汗を吸収するので効果的だと思います。こんな気候こそ、体調の管理が大切です。無理をしない!睡眠をしっかりとり!プラスこまめな水分補給と休憩を!勉強・部活をがんばるためにも、健康管理に十分気をつけてください。



さて、待ちに待った夏休みがはじまります。今年はいつもの年より短い夏休みなのでしっかりと体調を整えて、元気に2学期のスタートが切れるように計画的に過ごしてください。そして「すばらしい体育の部」がつかれるようにがんばりましょう。



夏休みは治療のチャンス



健康診断で

「治療勧告のお知らせ」をもらった人へ
勉強でもスポーツでも自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

きちんと治療を終わらせて気持ちよく新学期を迎えましょう!

毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか?

スクショ 返し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報 の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレしてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険は高くなります。

熱中症の発症が多いのは

- ・7月下旬から8月上旬
- ・中学・高校の1、2年生
- ・野球、ラグビー、サッカー、剣道、柔道
- ・ランニングやダッシュの後

予防のために

- ・暑さに慣れないうちは無理をしない
- ・運動を始める前と、のどが渇く前のこまめな水分補給
- ・30分に1回の日陰での休憩
- ・汗をかいたら塩分も補給
- ・冷たい水で水分補給

1 Lの水に1~2 gの食塩

深部の体温を下げ、
また体に早く吸収されます

- ・暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない



部活時の熱中症に気をつけて