

# 保健だよ！

2021. 7月  
石神中学校



## 今月の保健目標

熱中症を予防しよう！

1学期も残すところあと少しになりました。  
すこしずつ暑い日が多くなってきました。疲れがたまっていたり具合が悪くなったりして  
いないですか？元気に1学期が終われるよう、毎日の生活に気をつけていきましょう！

## プール学習開始です！

安全で充実した  
プール学習にしよう



### 病気・けがのある人は 主治医に相談しよう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



### 体を清潔に しておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



### 睡眠を十分に とみましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



### 健康観察を忘れずに しっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



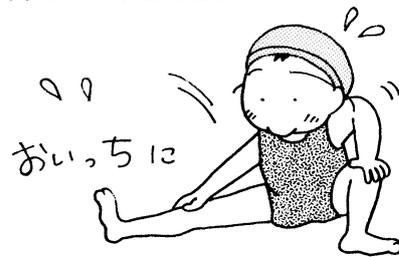
### 朝食・昼食を きちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



### 準備運動を しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



☆☆☆☆☆

プール学習のある日は、手足の爪の長さの確認や朝の家庭での検温などを  
しっかりして、身の回りや体調を整えて参加しましょう。

☆☆☆☆☆

## ペットボトルのお茶

「日持ちするは誤解、

開けたら早めに飲みましょう!!」

手軽さで人気のペットボトルのお茶。栓を開けても「日持ちする」と誤解している人も少なくないようです。実際には、清涼飲料水の多くには保存料は入っていません。栓を開けたら家で作ったお茶と同じように早めに飲みきるようにしましょう。



ねっ ちゅうしょう  
**熱中症**

に気をつけよう!



気温が高い日や湿度が高い日には、体温調節がうまくできなくなり熱中症になってしまう危険があります。服装の工夫や水分補給を十分に行い、熱中症を予防しましょう。

特に、部活動の時には全員が危険を頭に入れ、水分や氷を準備してこまめに水分補給をしましょう。



こまめに休憩

屋外では帽子

水分をこまめに摂取

日かげを利用する

涼しい服装

