

期末考査が終了し、1学期もあと少しです。それぞれ感じていることは違うと思いますが、よく頑張ったと思います。自己の振り返りをし、改善点を見つけて行動することが大切です。

3年生は月曜日から修学旅行です。荷物の準備だけでなく、しっかり身体を休めて、体調の準備もしてくださいね。

熱中症に気をつけよう！

まずは予防が大切！！1日に必要な水分は約2.0L！

予防1：学校では、のどが乾いていなくても休み時間ごとにコップ1杯程度の水分補給を！

予防2：体育や部活の運動前後には、必ず水分補給を！（部活中は30分に1回は水分補給）

予防3：運動中はスポーツドリンクや経口補水液とお茶、両方用意しましょう。

予防4：睡眠不足は危険です。毎日7時間を目安に睡眠をとり体調管理をしましょう。

予防5：休憩は、こまめに日陰で休もう！

気温が30℃を超える真夏日は特に注意が必要です。35℃を超える日は、運動は原則禁止です。

熱中症の 症状

めまい、大量発汗、こむら返り、頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、肝臓や腎臓の機能障害

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけたいポイント ~マスク編~

マスクで気をつけたいポイント

マスクによる放熱の妨げ 水分のとりにくさ
呼吸しにくさによる体温上昇



対策方法

衣服で調節し
体を冷やす

普段よりも意識して
こまめな水分補給を

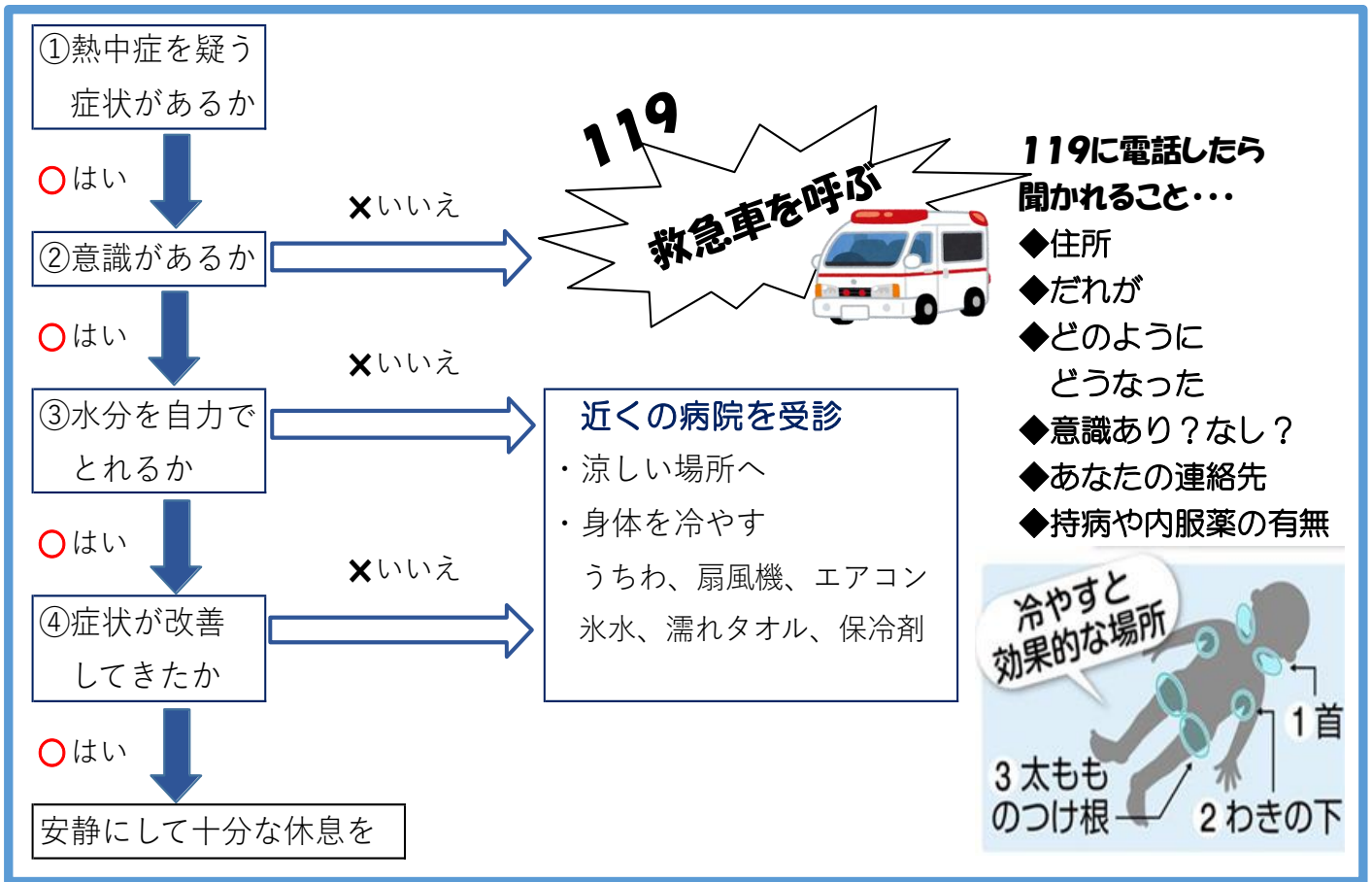


日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

皆さんが普段から行っている暑さ対策に加えて、マスクを手放すことができない中だからこそ、より一層の熱中症予防・対策を行い、暑さに負けない生活スタイルを身につけましょう。

◆マスクをはずすときは、人と2m以上の距離をとりましょう◆

熱中症かも！ 応急処置は？



7月のカウンセリング予定

2日（金）、9日（金）、16日（金）
こころの健康管理も大切です。

保健室でも相談できます。いつでもどうぞ♪
スクールカウンセラーの予約もできます。
おうちの方も受けることができます。

☎059-364-5965

検診の結果のお知らせについて

検診の「結果のお知らせ」が届いた人は、
早めに病院を受診し、治療しましょう。

健康だと、勉強も部活も遊ぶこともでき
て、充実した生活を送れますよね。心も体も
健康でいられるようにしてくださいね。

欠席をしていて、未受診の人は早期に検
診を受けてください。

夏休み前に・・・

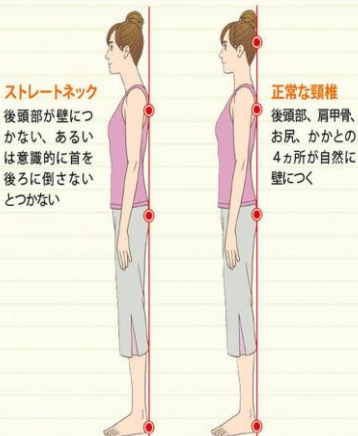
スマホを使用する時間が増える夏休み。使用時間を
決めて、依存症にならないように気をつけましょう。

スマホ依存症になると健康障害を引き起こします。
例えば、ストレートネック、眼精疲労、ドライアイ、
肩こりがあります。また、脳への影響もあり記憶力や
判断力の低下などがあります。

規則正しい生活をして、健康に過ごしてください。

ストレートネックのセルフチェック法

壁を背にして「気をつけ」の姿勢を取る。



壁に立って「気をつけ」の姿勢をする。
あなたは、4カ所が自然に壁につきま
すか？
付かない人はスト
レートネックかも。