

保健だより

南河原中 保健室

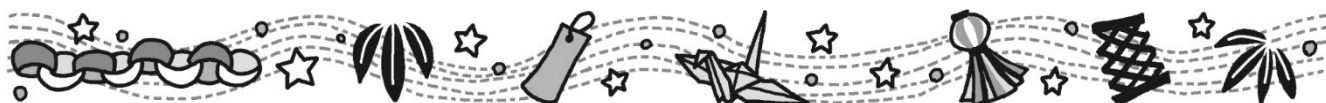
No.4

2022. 7. 1

期末テストも終わり、1学期も残り20日となりました。
今年は異例の速さで梅雨明けし、先週末からの猛暑で疲れ
がたまっている人も多いのではないのでしょうか？

夜はなるべく早めに休むようにして、疲れを残さないよう
にしましょう。

気温が35度を超える日が多いです。体育や部活のある
なしに関わらず、毎日水筒・タオル・着替えをもってくるよう
にしましょう。



水泳の授業が始まります

7月は体育の授業で水泳を行います。

プールに入る場合には、健康観察カードや着替えを忘れないでください。

ケガを防止するため、手足の爪も短く切っておきましょう。

水泳は体力を消耗するので、授業のある朝は、必ず食事をとってきてください。

事故なく、安全な水泳ができるように準備をしましょう。

プール学習を安全に楽しむための注意

たいちよう かくにん
体調をしっかり確認



すこ ぐあい わる
少しでも具合が悪いとき
は無理をしない

ぜんご
プール前後にシャワー



ねつ よぼう
プール熱の予防にも
なるのでしっかりあびる

じゅんぴうんどう
ていねいな準備運動



けつえき なが
血液の流れがよくなり
しんぞう ふたん かる
心臓への負担も軽くなる

みず なか
水の中でふざけない



はし
プールサイドを走ったり
と こ
飛び込んだりも NG

水分補給は



こまめに+少しずつ

水泳の後も水分補給が大切です。
見学の場合でも、
水筒は必ず用意しましょう。

今年は長い夏にないそうです。 家族で声を掛け合って、熱中症を予防しましょう。

薄着・日よけ

通気性のよい衣服と
帽子や日傘の活用を。



水分補給

のどがかわく前に！
運動前後の体重変化を
補給用の目安に。

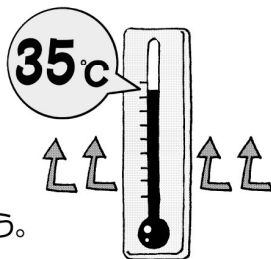


何回でも
言いますよ～

くれぐれも熱中症に注意！

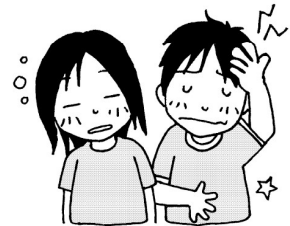
気温の 急上昇に注意

暑さに慣れてから
運動量を増やしていこう。



無理しない

睡眠不足や体調不良
を自覚しているときは
要注意！



- 急激に気温が上がる日は、体が暑さに慣れておらず、体調を崩しやすいので気をつけましょう。
- 日頃から気象情報、特に気温の情報をチェックしましょう。
- 部活動があるときには多めに水分を準備しましょう。
- 汗でぬれたシャツのままだと、体温が下がらず、熱が体内にこもってしまうので、着替えを用意するようにしましょう。
- 睡眠不足は熱中症の大敵です。早めに寝るように心がけましょう。

夏の皮膚トラブルに気をつけて

- あせも・・・特に首回りや関節の内側の部分、ズボンや下着でしめつけられる部分はこまめに汗をふきとりましょう。
- とびひ・・・原因となる黄色ブドウ球菌は鼻の穴の中におり、鼻を触った指で皮ふを掻き壊してしまうと、とびひになってしまいます。
手をよく洗い、つめを短く切ってきれいにしておきましょう。
- 日焼け・・・急激に日焼けをすると、水ぶくれができてしまいます。
水ぶくれは、ひどいやけどと同じです。
つぶさずに病院へ行きましょう。
- 虫さされ・・・山などで活動するときには、肌の露出を控えましょう。
虫よけの薬剤を活用しましょう。

肌着・着替えで清潔に



皮膚トラブルも防止！