

ほけんがより 7月

津久井高校
保健室

だいぶ暑い時期になりました。テストも終わりに夏休みまでもう少しです。暑くて授業に集中できない日もあると思いますが、ここを乗り越えれば、休みが待っています。頑張ってください。

今月は球技大会があります。怪我を起しやすいつield面でもあります。怪我の予防のため準備運動をしっかり行いましょう。また、熱中症にも注意が必要です。朝ごはんを食べていない、寝不足、水分を取っていない場合はリスクが高いです。暑い場合はマスクを外していきましょう。

その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとみましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

水分補給は...



大丈夫? そのひと言で救える命がある

大丈夫?

学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件※。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。

もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫? 水分とってる?



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をつくらせていきましょう。