

ほけんだより



勝田二中 NO.4
R5.7.3 発行

新しい学年が始まった…と思っていたら、あっという間に夏休みが近付いてきました。体が暑さに慣れないこの時期は、熱中症が起こりやすい時期でもあります。勉強や部活動に頑張っている人、要注意です。夏休み前の締めくくりがしっかりできるよう、体調管理を心がけましょう。

〈今月の保健目標〉

熱中症を予防しよう



熱中症は予防が大切です

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。例えば初夏や梅雨明け、夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

① シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

こまめに水分+塩分補給

体調を整える



気温が上がりに始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

② 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守る行動を

飲み物を持ち歩く

休憩をこまめにとる

炎天下のスポーツや、空調設備の整っていない環境では、熱中症の危険から身を守る行動をとることが必要です。



③ 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

気温と湿度をいつも気にする

室内を涼しくする

服装をチェック



吸水性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しよう

適度な空調で室内の温度を快適に保ち、衣服を工夫することで、熱中症を予防できます。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣を付けることも重要です。

夏休みは医療機関で受診を！

定期健康診断が終了しました。各種検診・検査で所見があった人には「受診のお勧め」を配付しました。R5.7.3 現在の受診状況は、眼科(視力)が全体の30%、歯科が12%です。

「部活動が忙しいから治療に行けない」「塾・勉強があって治療に行く時間がない」という声をよく聞きますが、夏休みは最大のチャンスです。大切なときに力を発揮できるよう、夏休みを利用してぜひ医療機関を受診してください。

