



少しずつ気温の高い日が増えてきましたね。この暑さの中でも、勉強や部活に一生懸命取り組んでいるみなさんの姿は、とてもすばらしいです。しかし、中には、やっぱり暑さでバテてしまったり、日頃の疲れから体調を崩してしまったりする人もいます。規則正しい生活を心がけて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



また、各部活の大会もいよいよ迫ってきました。特に3年生は、最後の大会。悔いが残らないように、万全の体調で、力を出し切りましょう！応援しています！！

個人懇談会で健康診断結果を配布します。

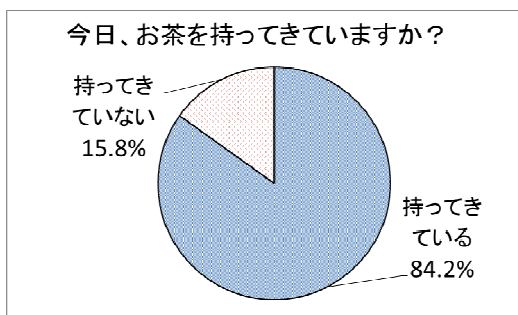
身長・体重・座高、視力、聴力など今年度の健康診断結果の一覧を配布します。2・3年生には、1・2年生からの身長・体重の増減のグラフが載ったものを配布します。1年生の頃と比べて、ずいぶん身長が伸びた人もいるのではないのでしょうか。一度、おうちの方と、確認してみてください。（一覧には、保護者の方に記入していただいた、保健調査の内容が含まれている場合もあります。）

夏休みは治療のチャンス！

治療のお知らせをもらってから、まだ受診していない人はいませんか？
まだ受診していない人は、夏休みを利用して受診しましょう！



○6月の保健委員会アンケート結果発表○



1・3年生を対象に熱中症についてのアンケートを行いました。「学校にお茶（水分）を持っていますか」と質問したところ、84.2%の人が「はい」と答えました。ほとんどの人が持ってきていて安心しました。ただ、保健室に体調不良で来室する人の中で、朝、家を出てから昼まで何も水分をとっていないという人が多くいます。水分不足は、体調不良の原因の一つです。これからどんどん暑くなるので、水分をちゃんと持ってきて、こまめに水分補給しましょう。

アンケートとあわせて、熱中症になりやすい条件の穴埋めクイズにも答えてもらいました。答えを発表していきます。あなたは、全問正解できたかな？！

- ① 急に（ **気温** ）が上がる。
- ② （ **温度** ）や（ **湿度** ）が高い。
- ③ （ **日差し** ）が強い。
- ④ （ **風** ）が弱い。

①②はほとんどの人が正しい答えを書けていましたが、③④については、知らない人もいたようでした。気温や湿度だけではなく、風や日差しも気かけながら、活動するように心がけましょう。



熱中症を予防しよう

これからもっと暑くなっていくにつれて増えてくるのが熱中症です。熱中症は、毎年亡くなる人がいるほど、命にもかかわる怖いものです。皆さんがより安全で楽しく活動するためにも、熱中症についての知識を身につけましょう。「自分は大丈夫」という思い込みは危険信号です！！しっかりと熱中症に備えましょう！

ファイア

熱中症の予防と救急処置のキーワードは、**FIRE!**

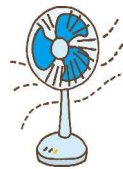
F luid (水分の摂取)

運動中はこまめな水分補給が必要になります。特に、長時間の運動では、スポーツドリンクなど、塩分やミネラルが含まれた水分をとることが特に重要です。



I ce (体の冷却、涼しい場所への移動)

頭痛や体のだるさなどを感じたら、すぐに体を冷やしたり、涼しい場所へ移動することが大切です。体を冷やす場合は、首回りやわきの下、太ももの付け根に太い血管が通っているので、その部分を氷などで冷やすと効果的です。



熱中症の予防

R est (休憩、運動の休止)

運動の途中には、適度に休憩を入れましょう。休憩をせずに、長時間の運動をしていると、そこまで暑さを感じていなくても、体力が奪われて、熱中症にかかりやすくなります。休憩するときには、日陰などに入って、直射日光を避けることが重要です。



E mergency

(緊急事態の認識、119番通報)

もし、熱中症の症状が悪化して、意識がない、呼びかけても反応が鈍い、自分で水分が取れないなどの緊急事態には、周りの大人をすぐに呼んで、救急車を呼びましょう。



雷 が聞こえたらすぐに安全な場所に避難しましょう



夏場は、急激に天気が変わりやすい時期です。とても強い雨が短時間で降ったり、雷が発生したりすることもあります。雨は降ってなくても、雷が急激に発生することもあるため、雨が降っていないからと言って、油断はできません。落雷は、いつどこで起こるか予測することができません。その上、落雷に遭ってしまった場合、亡くなったり、重大な障害が残ってしまったりすることもあります。雷が発生した時は、速やかに建物の中に避難しましょう。

また、雷の時だけに限らず、大雨の時には、川など、水のある場所には近づかず、安全な場所で待機しましょう。