

ほけんだより

令和3年6月23日

八丈町立三根学園富士中学校

主幹養護教諭 川口美保

No. 4



「まさか！」に

注意

熱中症

私たちの体には、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みが備わっています。しかし、急に暑くなった時などは体がまだ慣れておらず、熱中症にかかりやすくなってしまいます。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておいてくださいね。

スポーツをやっているから
体には自信あるよ!



気温や湿度が高いと、体はうまく汗を蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!



水に入っているから
プールの中は大丈夫だね?

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気付くのも遅れるので、こまめに水分補給を!

夜、寝ている時なら
大丈夫だよな?



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。



来週からプールが
始まります。
もち物もそうですが、
体の準備を忘れずに。



前日は十分な
睡眠をとること。
爪を切ったり、耳のじ
をするなど準備を
しておこう。



保護者の皆様へ

保健室からのお知らせ

- 月曜日に健康カードを配布しました。健康診断の結果とお子さんの成長をご確認ください。ご覧になりましたら保護者印を押印の上、学校までお戻しくください。

【25日(金)まで】

- 【色覚検査について】

定期健康診断では、保健調査票の眼科の項目「色覚(赤・緑・青の見え方)で気になることがある」にチェックされた生徒には、学校でスクリーニングの色覚検査を実施します。検査は保健室にて、検査表を使って養護教諭が行います。保健調査票へのチェックを忘れてしまった、チェックをしなかったけれど検査をしたいなどありましたら、いつでもお気軽に養護教諭までお知らせください。

