

保健だより

塩沢中学校

保健室

NO.4

R8.7.16 発行



先週の初めまでは、頭痛により来室する生徒が多くいました。気圧で体調を崩したり、雨で気分が落ち込んでしまったりする人が多かったようです。

先週末から、晴れて暑い日が続いています。そのためか、来室がグッと減りました。

これから暑さが厳しくなっていきます。暑さに負けずに過ごせるように、熱中症の予防法を確認しておきましょう！

熱中症は予防法を知り、ならないことが大事

熱中症は原因がはっきりしているため、予防ができる障害です。日頃から十分な睡眠と栄養、適度な運動など規則正しい生活習慣で暑さに負けない体力をつけ、高温下では以下のようなことも徹底するようにしてください。

<熱中症にならないために守ってほしいこと>

- ☐ しっかり睡眠をとる
- ☐ 朝食をしっかりとる
- ☐ 規則正しい生活習慣で体調を整える
- ☐ こまめに水分をとる
- ☐ たくさん汗をかいたら塩分もとる（塩分も一緒にとれるスポドリがおすすめ）
- ☐ 暑い中運動するときは30分に1回は休憩する
- ☐ 体調が悪いときは無理せず体を休ませる



保健委員会からも暑くなる前（5月）に全校生徒へ向けて、熱中症予防についての啓発を行いました。一人一人が、しっかりと暑さに向けた準備をすることが大切です。元気で毎日過ごせるように、予防していきましょう！



<定期健康診断の結果を配付します>

夏休みは治療のチャンス



令和8年度学校で行うすべての定期健康診断が終了しました。明日17日（金）からの期末面談の際に担任からお渡しします。ご確認いただき不明な点があればお知らせください。

受診が必要と診断された生徒には、その都度「治療のお知らせ」を配付しています。欠席者についてのご案内も配付してあります。夏休みを活用して、受診していただけたらと思います。