

令和4年7月1日
渋谷区立広尾中学校
校長 山本 茂浩
養護教諭 新迫 理恵

梅雨が明け、暑さがさらに厳しくなりました。登下校や水泳の授業など、熱中症の疑いのある生徒が保健室に来室しています。水分補給をするために必ず水筒を持ってくるようにしましょう。自分の体を守るのは自分です。睡眠をしっかりと、こまめな水分補給をして、熱中症対策をしっかりと行いましょう。また、体調が悪いときには無理をしないようにしましょう。



【7・8月の保健目標】 夏を健康で安全に過ごそう

コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

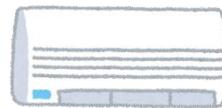
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしましょう。



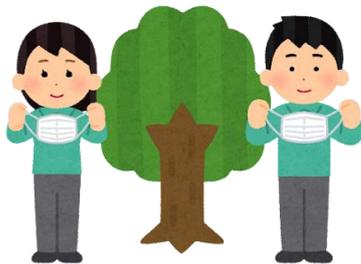
時間を決めて、飲みましょう。

エアコン × 換気



エアコンはとめずに、こまめに換気しましょう。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずさう。

食事 × 睡眠



コロナウイルスや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

保護者の方へ

4月から実施してきた定期健康診断も、全て無事終了しました。御協力いただき、誠にありがとうございました。健康診断の結果につきましては、受診が必要とされたお子様にはすでにお知らせをそれぞれの項目ごとに渡しています。受け取られた場合は、医療機関での受診および治療を進め、その結果・経過について学校までお知らせいただければ幸いです。

全ての健康診断の結果がそろいましたら、「定期健康診断の記録」をお配りしますので御確認ください。

キーワードをあてはめよう! ^{あせ}汗のギモンQ&A

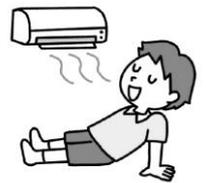
Q1 ^{あせ}汗にはどんなはたらきがあるの?

おもに体温を下げます。水分は〔 ① 〕するときに熱を〔 ② 〕ので、体が熱くなりすぎないように汗がでているのです。さらに、体の中の〔 ③ 〕を調節しています。運動などでたくさん汗をかいたら、水分だけでなく〔 ③ 〕も摂るようにしましょう。



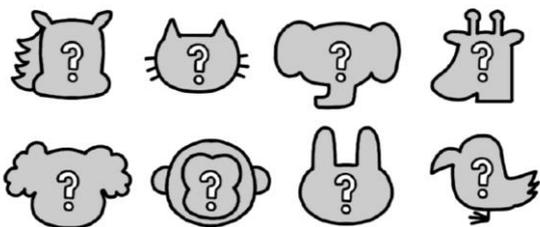
Q2 ^{あせ}汗をかかないと、どうなるの?

体が暑さにまけて、〔 ④ 〕になってしまいます。ふだんから〔 ⑤ 〕とところで過ごしていると、体がうまく汗をかけなくなってしまいます。暑いからといって〔 ⑥ 〕にたよりすぎない生活を送ることが大切です。また、部屋の中と外の〔 ⑦ 〕の差をあまり大きくしないこともポイントです。



Q3 ^{あせ}汗をかかない動物がいるってホント?

〔 ⑧ 〕はほとんど汗をかきません。舌を出してハアハアと呼吸し、だ液によって体温を調節します。また、〔 ⑨ 〕や〔 ⑩ 〕は耳を動かして、耳やそのまわりの血管に風をあてて体温を調節します。なお、わたしたちヒトと同じように汗で体温を下げている動物には〔 ⑪ 〕や〔 ⑫ 〕がいます。



キーワード

シャワー ばくはつ うばう ウマ つよめる 塩分
 てつぶん ねっちゅうしょう
 鉄分 熱中症 キリン やけど 夏かぜ すずしい
 じょうはつ ネコ ゾウ きおん かわいた 冷蔵庫
 れいぞうこ
 イヌ サル ウサギ とうぶん たいおん
 糖分 体温 とどめる カラス
 しめった エアコン くわえる アイスクリーム

(こたえ)①じょうはつ ②うばう ③塩分 ④熱中症 ⑤すずしい ⑥エアコン
 ⑦気温 ⑧イヌ ⑨⑩ゾウ/ウサギ ⑪⑫ネコ/ウマ



保健室より

暑い日が続いています。頭痛などの体調面でも心配な状況ですが、心理面でも「やる気がでない」「なんとなくだるい」などの訴えが多く心配な状況です。無理をせず、何かあれば相談してください。夏休みまであと3週間、一緒に乗り越えていきましょう。