

保健だより7月号

令和2年6月30日
釜利谷中学校 保健室

熱中症を予防しよう



明日から7月になり、いよいよ部活動が始まります。これから暑くなることが予想され、熱中症の危険度が増加します。また、マスクをしたまま運動をすると、熱中症になりやすくなります。運動をするときは、周囲の人と2m以上の距離を保ち、マスクを外すようにしましょう。熱中症をしっかりと予防と対策をして、元気に部活動ができるようにしましょう。

熱中症の予防と対策

対策1 暑さに負けない身体づくりをしよう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない身体づくりが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

- ◆水分をこまめにとろう
- ◆塩分をほどよくとろう
- ◆睡眠環境を快適に保とう
- ◆丈夫な身体をつくろう



対策2 暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、帽子などで日よけをして直射日光を避けましょう。

- ◆衣服を工夫しよう
- ◆日ざしをよけよう
- ◆冷却グッズを身につけよう

対策3 暑さから身体を守る行動をしよう

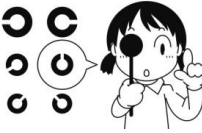
炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守る行動をとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

- ◆飲み物を持ち歩こう
- ◆休憩をこまめにとろう

視力検査・聴力検査の予定

時間：始業前（8：00～8：35）・放課後 場所：保健室

- *いつもより早く登校する必要はありませんが、早い時間はすいています。
- *登校した順に測定します。
- *始業前に測定できなかった人は、放課後測定します。
- *いつもどおり、標準服または体操着で登校してください。



視力検査

※3年3組、4組、6組の視力検査は実施済みです。

★眼鏡を持っている人は必ず持ってきてみましょう！

視力検査・聴力検査後、受診が必要な生徒には、『受診のおすすめ』にてお知らせします。早めに医療機関を受診し、相談されることをおすすめします。

聴力検査

※2年生は聴力検査の対象ではありません。



月 日	クラス
7月 1日 (水)	3年1組
7月 2日 (木)	3年2組
7月 3日 (金)	3年5組
7月 6日 (月)	2年1組
7月 7日 (火)	2年2組
7月 8日 (水)	2年3組
7月 9日 (木)	2年4組
7月10日 (金)	2年5組
7月13日 (月)	2年6組
7月14日 (火)	1年1組
7月15日 (水)	1年2組
7月16日 (木)	1年3組
7月17日 (金)	1年4組
7月20日 (月)	1年5組

月 日	クラス
7月21日 (火)	3年1～2組
7月22日 (水)	3年3～4組
7月27日 (月)	3年5～6組
7月28日 (火)	1年1～2組
7月29日 (水)	1年3～4組
7月30日 (木)	1年5組