

保健だより

令和7年7月1日
加茂市立須田中学校
どの子ども健やかに
育ってほしい

4月から6月にかけて行われた健康診断も、おうちの方の協力で無事終了することができました。

各種健康調査票のご記入や、尿検査の提出等ご協力いただき本当にありがとうございました。



また、「健康カード」も確認いただき、ありがとうございました。何かご心配・不明な点等ありましたらいつでも保健室（平野）まで、ご連絡ください。

夏休み中に治そう

健康診断の結果、受診が必要な人には、受診勧奨の用紙を配付しました。

平日は忙しくてなかなか受診できない人も、夏休みは受診のチャンスです。早期に治療することにより、痛みを少なく治療日数も少なく済みます。できるだけ早めに受診されることをお勧めします。（歯科）

また、受診後は用紙の提出をお願いします。



7月の保健目標

気候に合わせて自分の健康を管理しよう！

水泳授業が始まりました！～安全面・衛生面に注意しよう～

水泳は、心肺機能を高める全身運動であるとともに、水の危険性から身を守る力をつけ、多様な環境下で安全に生きる力を育む大切な活動です。しかし、水圧や、水温と気温との温度差などの影響を受けながら行う運動なので、予期できない影響を体に及ぼすことがあります。安全に参加できるよう、健康管理をしっかりと行っていきましょう。



<p>* 健康観察をしっかりと！</p> <p>自分の健康状態をしっかりと確認しましょう。プールの中で具合が悪くなった時は、すぐ申し出ましょう。</p> 	<p>* 朝食・給食をしっかりと！</p> <p>水泳は多くのエネルギーを必要とするため、朝食や給食をきちんと食べましょう。</p> 	<p>* 睡眠を十分に！</p> <p>水泳は他の運動と比べて、体力を使います。前日はもちろん、プールに入った日もしっかりと睡眠をとりましょう。</p> 
<p>* 爪は短く！けが防止！</p> <p>長く伸びた爪は、他の人にけがをさせてしまう危険がある。ぶつけてはげてしまうこともあります。</p> 	<p>* 体を清潔に！</p> <p>プール前後のシャワーは必ず入りにしましょう。特に皮膚の弱い人はプール後のシャワーをていねいにしましょう。</p> 	<p>* タオル等の貸し借り禁止！</p> <p>肌に触れる用具の貸し借りは絶対にやめましょう。感染性の眼病などが感染する可能性があります。（タオル・ゴーグル）</p> 

こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせず
ずっと練習している



すると、その後…

学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた…

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
 - 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
 - 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
- たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

夏も下着が大活躍!

下着を着ると、体から出た汗や皮脂を吸ってくれます。おかげで…

体温を上手に調節できる!

肌を清潔に保てる!

ニオイや黄ばみを防げる!



おしらせ

夏休み中は、水道の使用量が減るため、貯水タンクにとどまる時間が長くなり、水道水の適正な塩素濃度の維持が困難です。そこで、部活動などで登校する時は、水筒を持たせてください。お手数をおかけしますが、水道水の衛生・安全のためにご協力をよろしくお願いいたします。

