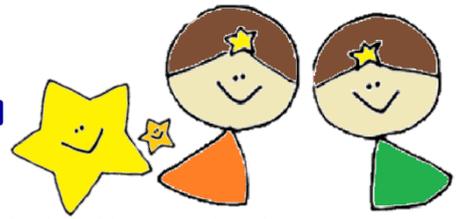


# ほんだよ 7月号

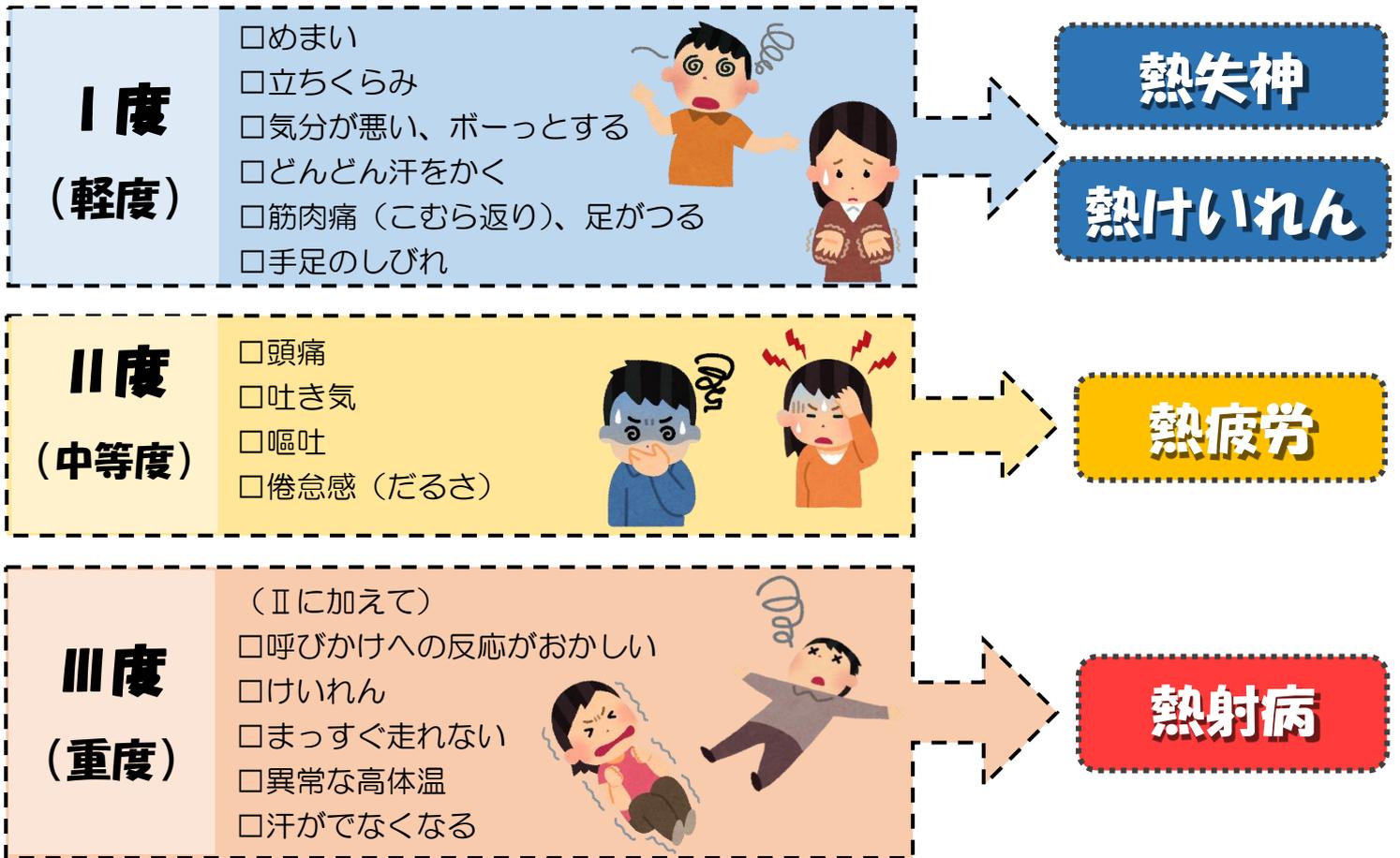


日間賀中学校 保健室 令和3年7月

じめじめとした蒸し暑い日が続いています。からっと晴れた日が恋しい今日この頃ですが、保健室にも体調不良で来室する人が少なく、みなさん元気に過ごしているようで何よりです。

梅雨が明けると、もっと暑くなります。そのときに起こりやすいのが「熱中症」です。いつも以上に生活リズムに気を配り、水分補給や涼しい服装をして夏を元気に過ごしましょう。

## あなた、それ、**熱中症**じゃない？



## \* **マスク熱中症** にご注意を \*

マスクをしていると熱中症のリスクが高まるそうです。なぜでしょう？

### 理由①

口元に湿気が溜まりやすくなり、喉の渴きを感じにくくさせる。

⇒運動する前や喉が渴いていなくてもこまめに水分補給を行うことで、防ぐことができます！

### 理由②

自分が吐いた温かい息がマスクの中にこもり、その温かい空気を吸うことで体温が上昇する。

⇒屋外など、人と距離のとれる場所ではマスクをはずすことで防ぐことができます。運動をするときには自分で考えて着脱しましょうね。



# 熱中症予防のレスキュー



## 冷却

体を冷やして体温を下げましょう。瞬間冷却剤やひんやりタオル、昨年配布されたクールネックなど様々な冷却剤があるので要チェックです！

また、衣服の調節が最もできる熱中症対策です。ジャージを羽織らず半袖・ハーフパンツで活動するなど、自分でできる対策をしましょうね。



水分補給で最も大切なのが、喉が渴く前に飲むことです！運動を行うと汗が出て必ず喉が渴きます。体育の前や部活動の前の水分補給は必須ですね◎喉が渴いてなくても飲むことを意識しましょう。

また、皆さんの水筒の小ささに、「水分足りているのかな～？」といつも心配になります。人間は、飲み物で1日に約1200mlの水分を補給した方がよいと言われています。みなさん摂れていますか？

## 水分補給



## 休憩

日陰やクーラーのきいたところなど、涼しいところでこまめに休憩をしましょう。まだ大丈夫という気持ちが必要になります。一人一人体力は違うので、体の異変を感じたときは、我慢せずに休憩しましょうね。



## 姿勢の取り組み

6月某日。2年生の英語の授業で「猫背改善ストレッチ」を行いますという情報をキャッチし、授業の様子を見に行きました！！休み時間にH君がタイマーをセットします。何分にセットしたのかはH君以外誰も知りません。(教科担任の先生もです！)

授業開始前、教科担任:「今日は何のストレッチにする？」生徒:「カスカス体操！」というやりとりをしていました。どうやら2年生の英語の授業では、タイマーが鳴ったら、みんなで決めた猫背改善ストレッチを行うという取り組みを行っているそうです。

授業終了5分前、タイマーが鳴りみんなで楽しくカスカス体操を5回行っていました。**たった10秒あれば、1つストレッチを行うことができます。**ぜひ、家庭やその他の教科でも、自分たちで考えて隙間時間や授業終わりなどに「猫背改善ストレッチ」を行ってみてください。

また、他の授業でも何か取り組みを行っているという情報をキャッチしたらほけんだよりや保健室前の掲示板で紹介します！



スクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生

7月来校日:1、8、15日(木)

9月来校日:9、16、30日(木)

1学期も残すところあと1か月です。この4か月で勉強や友人関係、家族のこと、自分の身体のことについて悩んだことはありませんか？なにかあれば一人で抱え込まず、いつでも周りの先生や大八木先生を頼ってくださいね。

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。

