

# ほけんだより がっごう 月号

天草中学校保健だより第4号  
令和4年7月12日(火)  
文責：養護助教諭 田中 愛理

暑い日が続いていますが、みなさん元気に過ごせていますか？ いよいよ1学期もあと少しになりましたね。プールに海に、お祭りに七夕…、夏は楽しいことがいっぱい！ 熱中症や夏かぜに気をつけて、早ね・早起き・朝ごはん、規則正しく健康に過ごしましょう。

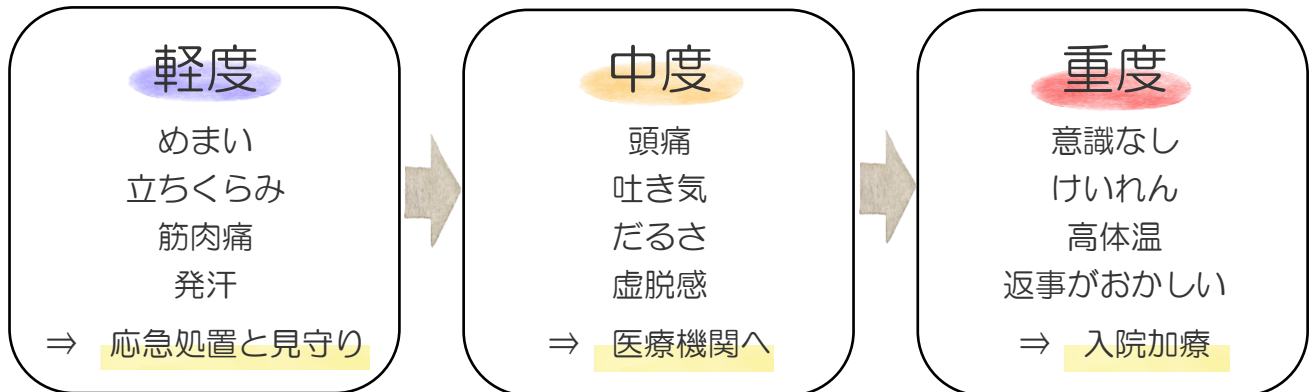
## 今月の保健目標

- ・夏を健康に過ごそう
- ・病気の治療をしよう

## 熱中症に気をつけよう！

熱中症とは、気温が高い場所や、湿度が高い場所にいるうちに体の調子が悪くなってしまうことをいいます。

### 【症状】



### 【基本的な予防法】

- ①涼しい服装&野外での活動の時は帽子をかぶる
- ②喉が渴いたと思う前に水分補給
- ③こまめに休憩をとる



### 【熱中症が発生したら】

- ①休憩をとる
- ②とにかく冷やす
- ③水分補給
- ④重症の場合は救急車を要請



生徒玄関に熱中症危険レベルを指示しています。

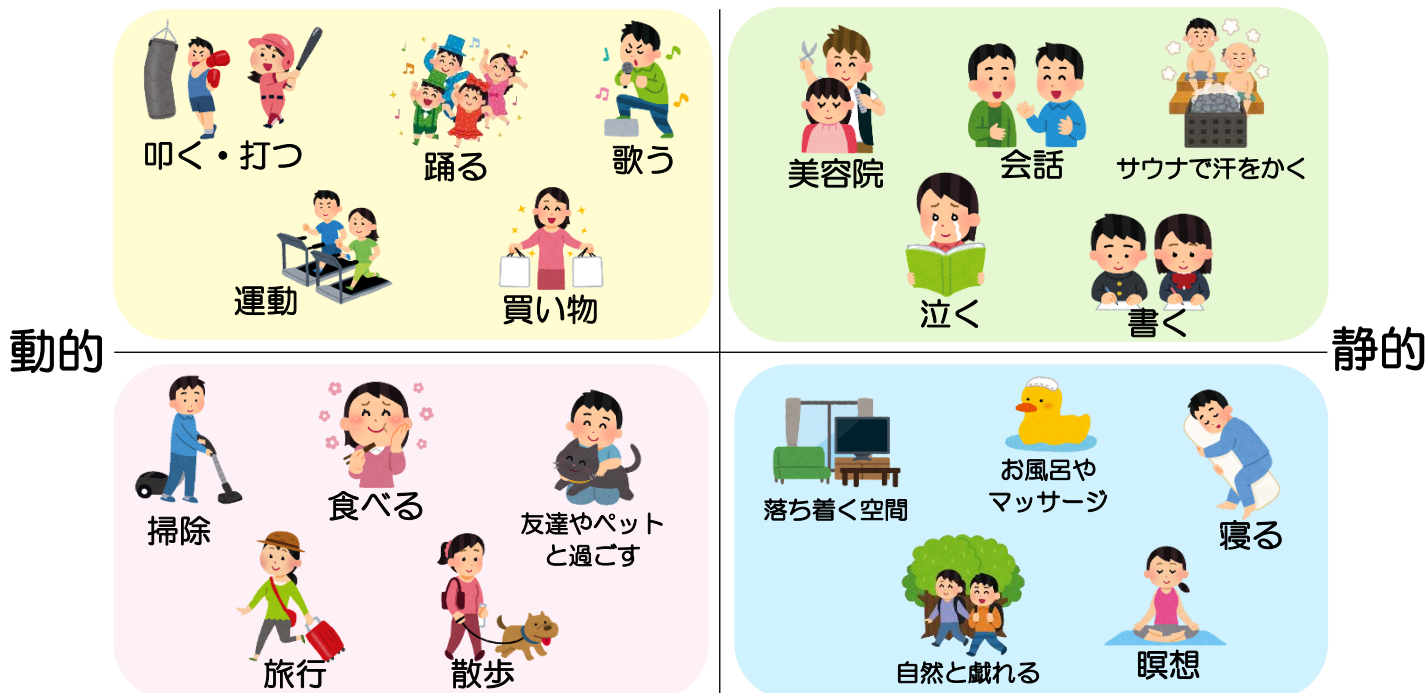
白熊が「**厳重警戒**」「**危険**」と言っている日は、室内で過ごしましょう。



## 心ほっこり

ストレス発散方法には、「発散系」「浄化系」「動的」「静的」の4種類があります。どの種類が自分に合ったストレス発散方法なのかを考えてみてください。

### 発散系



### 浄化系

「疲れ」には、「体の疲れ」と「心の疲れ」があります。体や心がかんばりすぎると、細胞が支えるために栄養や酸素をたくさん使って活動します。すると、細胞が壊れたり、疲れの物質が出たりします。その結果、力が減って疲れを感じるようになります。疲れは「休みなさい」という体や心から私たちのメッセージなので、適度に休み、自分なりのストレス発散を行いましょう。

### 健康カードを配付します！

1学期の身体測定などの結果を記入しています。家に持ち帰り、おうちの人とみてください。おうちの人からコメントと押印をしていただき、保健室連絡袋に健康カードを入れて、7月19日(火)までに学校に返却してください。病院受診が必要な人は、夏休み期間中に病院受診をし、受診結果を学校に提出してください。

また、健康カードと一緒に保健室で保管をしておりました健康観察カード、講話の感想用紙も同封しております。こちらの方は返却不要です。ご自宅で大切に保管されてください。

《保護者の方へ》

身体測定などの内容の確認をお願いします。健康カードには保護者コメントと、押印をしていただき、学校に返却をよろしくお願いいたします。