



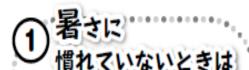
平成28年7月7日

西脇中学校 保健室

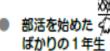
1学期も残すところ2週間となりました。先週、期末テストが終わり、みな さんの気分は晴れやかですが、梅雨が明けるまでは温度・湿度とも高く、また 天気も変わりやすいので、最も体調を崩しやすい時期でもあります。この暑さ で食欲がな~い、睡眠不足だぁ~という人はいませんか?栄養不足・睡眠不足 は、体力の低下をまねき、熱中症のリスクを高めます。だからこそバランスの とれた食事・十分な睡眠が必要。暑さに負けない体をつくって、もうすぐ始ま る夏休みをめいっぱい楽しみましょう。

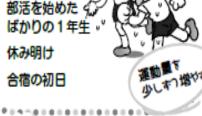
また、部活動では3年生にとって中学最後の夏季総体が始まります。 悔いなく、ベストコンディションで大会に臨めるよう、応援しています!





要注意





部活を休む



- お腹の関子が悪し



## 熱中症 予防と対応の基本

予防には

● こまめな水分補業





## なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太ももの つけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補制

## こんな様子を みつけたら 声がけをする



行ったほうがよいのは



- 呼んでも反応しないか、 返事がおかしい
- 意識はあってもからだが動かない
- 水が飲めない

## \*7月の保健行事\*

7月13日(水)、14日(木)、15日(金)、19日(火)

★色覚検査 【1年生の希望者のみ】…放課後

日程の詳細は、後日プリントにて配布します。

◎1年生の心電図検査の結果は、届き次第お知らせします。

(夏休み中に届いた場合は、登校日に配布します。)

○今年度より、7月の個人懇談時に『健康診断結果のお知らせ』と 『成長曲線と肥満度曲線』をお渡しします。

健康診断により、疾病及び異常等が疑われる場合は、この夏休みを利 用して医療機関への受診をお勧めします。また子どもの発育を評価す る上で、成長曲線等を積極的に活用していただけたらと思います。

