

ほけんだより



柳井市立柳井中学校
2023年7月19日 6号

さて、生徒にとって待ちに待った夏休みが始まります。これから夏本番になり、気温が高い日が多くなるため、熱中症には十分な注意が必要です。

また、夏休みが終われば、運動会練習も始まります。暑さや長期休みによる生活リズムの乱れから、体調を崩してしまわないよう、**夏休み中の過ごし方が重要となります。**夜更かしをして睡眠不足が続いたり、1日中エアコンのきいた涼しい部屋で過ごしたり、メディアをずーっと使ってしまったりなどといったことがないよう、ご家庭でもお子様の夏休みの過ごし方について、呼びかけをよろしくお願いします。

よい歯のコンクールに入賞しました！

6月8日(木)に柳井市役所にて、よい歯のコンクールが行われました。柳井中学校からは7名が出場し、おし歯の状況や歯の並びなど、歯科医さんに見ていただきました。

結果、柳井市 中学生の部において、3名の生徒が入賞されました。本当におめでとうございます!!

【特選】 松岡美海さん

【優良】 安本成児さん

【入選】 横山幸芽さん

※特選者は県のコンクールに出場します。



夏休み前に見直しを！健康診断の結果

先週7月12日(水)に保健カードを配付し、今年度の健康診断の結果をお知らせいたしました。受診が必要な生徒には、すでに『治療のお知らせ』を配付し、懇談会でもお伝えをしているところです。

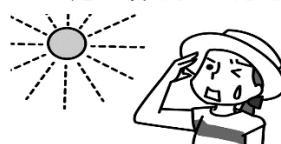
夏休みは、1年間で最も長い長期休みです。再度健康診断結果を見直し、この機会を利用して、お子様の健康のためにも早めの受診をよろしくお願いいたします。



熱中症に気をつけよう！

急に暑くなったときや、運動しているときに気をつけたいのが熱中症です。熱中症は屋外にいるときだけでなく、屋内にいるときにもかかることがあります。夏場は以下の場面において注意が必要です。十分な水分のご準備をよろしくお願いいたします。

気温が高いとき
(急に暑くなってきたとき)



湿度が高いとき



水分をとっていないとき



他にも、朝ごはんを食べていなかったり、寝不足だったり、体調が悪かったりするときも要注意！

熱中症を予防するためには...

1 こまめな水分補給をする

のどが渴いてからでは遅いので、その前からこまめに水分補給をしましょう。麦茶やスポーツドリンクが望ましいです(必ず水分は持参しましょう)。

2 無理をしない

体調が悪いときには無理をせず休みましょう。

3 睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける

毎日の体温測定のほか、自分の体調を知り、調整をするなどして、自己管理能力を高めましょう。

4 暑さに慣れる体づくりをする

汗をかくことで体温を下げられるよう、軽い運動が効果的です。

