


ほけんだより7月がつ

平成 30 年 7 月
 国立市立
 国立第一中学校
 保健室

「健康の記録」を返却・回収します

夏休みまでの登校日は残り 10 日ほどとなりましたね。1 学期を終える前に、保健室から「健康の記録」を返却しました。健康診断の結果や身体計測の記録を記載しましたのでお家の方と一緒に確認をして確認印をもらいましょう。回収は **7月6日(金)まで**です。担任の先生に提出してください。また、病院の受診が必要な人は、夏休みを利用して早めに診てもらいましょう。

夏休みには、**病気の治療・検査**を！



普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。



* ある日のほけんしつ *

「先生、熱中症かもしれません！」

ある日の昼休み、付き添いの厚生委員はそう言って教えてくれ、生徒 X さんも一緒に保健室に来ました。確かに外の気温はとても高く、X さんの顔は赤くだるそうにしていました。

でも、X さんの話をよく聞くと午前中から体調が悪く、体温を測ると 37.6℃あり睡眠時間も決して十分とれている状態ではありませんでした。日々の疲れや睡眠不足などで体調を崩していたのだと考えられますし、この状態では今後熱中症にかかりやすくなってしまいます。休養して症状も落ち着いたので X さんは今夜は早く寝ることを確認して教室に戻りました。

★水分補給だけが熱中症予防になるわけではありません。十分な睡眠や朝食をしっかりと摂ることなど、普段から規則正しい生活を心がけることで、さらに熱中症にかかりにくくすることができます。



プール学習を楽しく**安全**に行うための**約束**



すいみん 睡眠をたっぷり取る



あさ 朝ごはんをしっかりと食べる



き ツメをきっておく



たいちよう かくにん 体温を確認する



かみなり な はじ
雷が鳴り始めたら…/
かみなり み まも
雷から身を守ろう!



たてもの なか ひなん
① 建物の中に避難する



じどうしゃ なか ひなん
② 自動車の中に避難する



かさ と
③ 傘は閉じる



ひら へいち たてもの くるま ひなんばしょ
開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しやがみ」で身を守る
かみなり み まも

**ここは
きけん
危険!**

- き した
・木の下
- たてもの のきさき
・建物の軒先

りやうて りやうみみ
両手で両耳をふさぐ
(雷鳴対策)

★かかとを
じめん から浮かせて
つま先立ちする



あたま さ
頭を下げて、できるだけ
しせい ひく
姿勢を低くする

しやがむ

りやうあし
★両足のかかとをくっつける

7つのまちがいをさがそう!

2つの絵を見比べてまちがいをみつけよう。答えは保健室前に掲示します。

