ほけんだより 7

令和5年 7月18日
国立市立国立第三中学校
保健室

暑い!!

先週から、もう真夏の暑さがやってきました。毎日暑くて、体がだるい、頭が痛い、気持ちが悪いという人も増えてきています。熱中症のリスクがとても高くなっています。とにかく命を守る行動をしてください。

しつこいほど言われていますね。冷たい水やスポーツドリンクを飲んで、水分補給とともに少しでも体を中から冷やしましょう。帽子も使ってください。頭（脳）を守りましょう。そして、睡眠不足はとても危険です。熱中症にかかるリスクをさらに引き上げます。夜は十分休んでください。冷房器具をうまく使って、寝不足にならないようにしましょう。

水筒はいつも自分のそばに！
炎天下では帽子をかぶろう！
歩く時は、日傘もいいよ。

＜熱中症の症状＞ ～Ⅰ度の症状が1つでもあったらすぐに体を冷やしましょう。～

涼しい部屋で体を冷やします。　水分がとれないならすぐに病院へ。　すぐに全身を冷やし救急車を。

〈参考　ビリーフジャパン合同会社〉

もうすぐ夏休み

1学期、みなさんそれぞれよく頑張りましたね。あと3日で夏休みです。まずは、頑張った自分をほめてあげましょう。

そして夏休み。夏休みも部活や塾などで忙しい人もいるかもしれませんが、休めるときは、心も体もリラックスさせてほしいと思います。メリハリが大切です。自分を追いつめすぎないで上手に休養をとりましょう。

夏休みも保健室を開けている日もあります。何か話したいこと、聞いてみたいことがあったら、電話をしてみてください。2学期も皆さんに会えるのを楽しみにしています。くれぐれも、病気やけがに気をつけてくださいね。