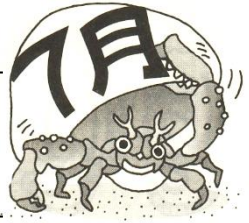


# ほけんだより

令和3年7月1日

No. 8 小笠原中学校 保健室



7月に入りました。期末考査が終わり、ほっとしたのではないのでしょうか？いよいよ明日は遠泳大会です。そして、それが終われば、夏休みのカウントダウンが始まりますね。今年の夏も新型コロナウイルス感染症拡大防止には十分に気を付けなければいけない状況ですが、中でも夏休みを楽しめるように工夫していきましょう。私も今年は、小笠原の夏をエンジョイする予定です。日に日に、皆の日焼けの色が濃くなり、元気に海で遊んでいる様子もうかがえます。水の事故に気を付けながら、夏を満喫してください。

夏休みの健康に関する注意事項は、夏休みのしおりに掲載しますので、夏休み前に目を通してくださいね！

## 7月の補食・食育内容

1日(木) 食育講話

13日(火) お弁当の日

14日(水) ヨーグルト

※2学期の牛乳提供は8月30日からとなります。  
ご了承ください。

## ~7・8月の保健目標~

### 夏を健康に過ごそう！

小笠原のWBGT(暑さ指数)は、ほぼ毎日「危険(31℃以上)」か、「嚴重警戒(28~31℃)」です！！

## 熱中症を予防しよう！



### ①暑い日は無理をしない。特に、急に暑くなった日には要注意！

外での運動、屋内でも蒸し暑い場所での長時間の作業などは控えましょう。梅雨明け、急に暑くなった日などは熱中症の発生が増加するため、注意が必要です。



### ②水分・塩分をこまめに補給して、休憩しよう！

たくさん汗をかいた時は、身体から不足する「塩分」と、その吸収を早める糖分を含んだ飲料が有効です。また、「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分補給することも重要です。

### ③その時々合わせた服装を意識しよう。また、外出時には帽子をかぶるようにしよう！

汗の吸収や通気性の良い服を意識しましょう。冷房対策に1枚羽織るものなどを用意することも重要です。また、帽子を被り直射日光を避けることも、熱中症予防に効果があります。



### ④体調が悪いときは特に危険！無理をしないようにしましょう。

体調が悪い時(寝不足、下痢、風邪気味)に熱中症は発生しやすくなります。無理をせず、運動などを控えましょう。また、熱中症に負けない身体をつくるために、早寝・早起き・朝ごはんなどの規則的な生活習慣を崩さないようにしましょう。

