

保健室から

平成30年7月2日

半田市立乙川中学校



7月

梅雨が明けると、一気に暑さが増します。そろそろ、本格的に暑さ対策が必要です。6月は、暑い日に関わらず長袖・マスクの着用が目立ちました。健康上の理由がある人もいますが、長袖・マスクは熱がこもるためおすすめできません。特に理由がない人は止めましょう。

7月の保健目標 「熱中症を予防しよう」

1日に自然に失われる体の水分量は成人で2.5Lとされています。運動をすると、もっと多くの水分が失われ、熱中症の原因となります。食べものからも水分はとれますが、大半は飲み物で補わなければいけません。「喉がかわいた」と感じる時は、既に体の中の水分が足りなくなっている状態です。一度にたくさんとるよりも、何回かに分けてこまめに水分をとるようにしましょう。

熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
30分に1回は休憩を取る

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足

「すこやか相談室」を開きます

体や心の悩みについて相談にのります。疑問に思っていること心配事などがあったら、気軽に来てください。

★日付★ 7月4日(水)・10日(火)・11日(水)・12日(木)

※保護者会の日も開けています。保護者の方もどうぞ！

★時間★ 授業後～16:30まで(※12日は14時まで)

※授業中は行いません。部活に遅れる場合は、顧問の先生に報告を！

★場所★ 保健室

★相談者★ 養護教諭・栄養教諭





雷が鳴り始めたら…/ 雷から身を守ろう!



①建物の中に避難する



窓から離れ、なるべく
部屋の中心にいます。

②自動車の中に避難する



金属の部分には触らず、なるべく
車の中心にいます。

③傘は閉じる



とがった部分は下向きに。

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しゃがみ」で身を守る



- ・木の下
- ・建物の軒先

両手で両耳をふさぐ
(雷鳴対策)

★かかとを
地面から浮かせて
つま先立ちする



頭を下げて、できるだけ
姿勢を低くする

しゃがむ

★両足のかかとをくっつける

～心の相談員 皆吉かよい先生より～



1学期もあと少し、これまでを振り返ってみていかがですか。

クラスや部活動の人間関係、これまで頑張ってきたことなど、給食時のクラス訪問で皆さんからたくさんこれらのお話を聴かせてもらうことが出来ました。

もし、まだやり残したことや気になることがあれば、いつでも私に相談してくださいね。

“1学期中にやれることは1学期のうちに!!” そして、スッキリとした気持ちでこれから始まる夏休みを笑顔で迎えましょう。

☆7月は終業式の前日まで相談室に在室しています。これまでの事や、2学期に向けてのお話など、何かあれば遠慮なく相談室を訪ねてくださいね。

【7月の在室日】 (13:00～16:30 7/18 は 9:30～13:30)

2・3・5・6・9・13・17・18・19日



～保護者の方へ～

【半田病院受診について】



平成30年度4月から、半田病院で受診(初診)する際に、開業医の紹介状がない場合は加算料(5400円)がプラスされることになりました。加算料分は、スポーツ振興センターの災害共済給付制度において、給付金の対象にはなりません。

学校から病院へ移送する際は、基本的には保護者の方にご相談した上で、受診病院を決めています。しかし、生徒の症状から緊急を要する場合には、半田病院を利用する場合がありますので、平成30年3月15日の半田市の市報(P5/ネット確認可)をご一読ください。