

ほけんだより 7月

令和7年7月1日(火)

滝野川紅葉中学校 保健室

7月に入り、暑さがさらに厳しくなりました。熱中症に気をつけましょう。主な予防方法として、「水分補給」があることは皆さんもよく知っていると思いますが、水分は「ちょっとずつ」「こまめに」取ることがポイントです。

健康診断の結果をふまえて

今後^①に活かすために

結果のお知らせ

4月から実施してきた定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。健康診断の結果、異常がない場合は通知を出していませんが、検査のお知らせ(受診勧告書)を受け取った人は、各病院を受診して、結果を学校に提出してください。歯科検診の結果は異常が無い場合でも全員に配布しています。歯科は、異常が無くても定期的に受診し、歯周疾患の予防に努めましょう。7月21日から夏休みです。夏休みは治療のチャンスですよ!!



熱中症を予防して 夏^②を元気に過ごそう!

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

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

暑さに負けない力をつける!

夏野菜



カボチャ

体の抵抗力を高めるβ-カロテンがたくさんとれる野菜として知られています。天ぷらや煮物などの料理のほか、お菓子の材料としても使われます。



キュウリ

水気が多く(90%以上が水分)、さっぱりしていて暑い時期にぴったり。漬物やサラダ、酢の物などにして食べます。



ピーマン

ビタミンA・Cなどが豊富で、肌がきれいになり、疲れがとれます。「にがくて食べられない…」という人は、こまかく切って少しずつチャレンジ!



トマト

さまざまなビタミンやβ-カロテン、リコピンなどの栄養が体の疲れをとり、食欲を増す効果も。夏バテ対策にぴったりです。

こまめに
ちょっとずつ 水分補給を



のどの渇きを感じる前に

熱中症予防のための取り組みとして、各教室に暑さ指数(WBGT)を伝える掲示物を設置しています。保健委員がWBGT計を確認して熱中症警戒レベルを表示しますので、皆さんもこまめに確認して、熱中症を予防しましょう。