

すこやか 7月

平成27年7月1日
越生中学校 保健室

6月20日ごろから吐き気・嘔吐・腹痛などの症状で欠席する人、保健室に休養にくる人がとても増えました。学校に登校していても、食欲がなかったり、元気がなさそうな人も見られとても心配です。今、みなさんの体調はどうか？調子が悪い人は早く元気になるために、元気いっぱいの方はこれからも元気に過ごすために、手洗い・うがいで感染症を予防して、規則正しい生活も心掛けて下さい！

熱中症はなぜおこる？



熱中症は 予防できます！

- ①暑い日は絶対無理をしない。
- ②適度に休憩する。
- ③こまめに水分補給をする。
- ④からだを暑さに徐々に慣らしていく。
- ⑤汗を吸い・すぐ乾く素材の洋服を着る。
- ⑥集団活動中はお互いの体調を気にかける。
- ⑦気分が悪いときは気軽に言い出せる雰囲気をつくる。

水泳の学習が始まります。

水泳は運動量が多いので、体調をしっかり整えて参加して下さい。また、ちょっとした気の緩みで思わぬ事故につながります。注意しましょう！



爪が長い人は必ず短く切る！

<p>病気しげのある人は主治医に相談しよう 心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p>体を清潔にしておきましょう 皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p>睡眠を十分にとりましょう 水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう 不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p>朝食・昼食をきちんと食べましょう 空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p>準備運動をしっかりやりましょう 全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>