

# ほけんだより 7月

平成28年7月2日  
越生中学校 保健室

## 水泳学習

## 水泳の授業の前にチェック！



爪が伸びていると人を傷つける危険があります。「爪切り忘れちゃった!」という事がないように1週間に1回爪を切る習慣をつけましょう。

また、前日は早めに就寝し、朝ごはんを食べてから登校して体調を整えましょう。体調が悪いときは無理しないで下さいね。

## プールでも熱中症に注意！

水泳は運動量が多く汗をかきます。しかし水中では、汗をかいていることに気がつきにくく脱水症状が起こす場合があります。こまめな水分補給を心がけましょう。



## 熱中症予防と対応の基本

### 予防には

- ・こまめな水分・塩分の補給
- ・「早寝」「早起き」「朝ごはん」で体調を整える
- ・通気性の良い服装

### 熱中症かな?と思ったとき

- ・服をゆるめて日陰で休む
- ・氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- ・水分、塩分の補給（スポーツドリンクや経口補水液）



具合が悪そうな人を見かけたら「どうしたの?」と声かけをしよう!



### ブヨやムカデにさされたら・・・

左の図の様に対応することに加えて、刺された直後に、温めると腫れや痛みが抑えられます。

(お湯に患部をつけるか、温めたタオルを患部に当てる)もし、ブヨやムカデに刺された事に気付いたら保健室へ!

