



ほけんだより 5月

<5月の保健目標> 病気の早期発見・早期治療をしよう

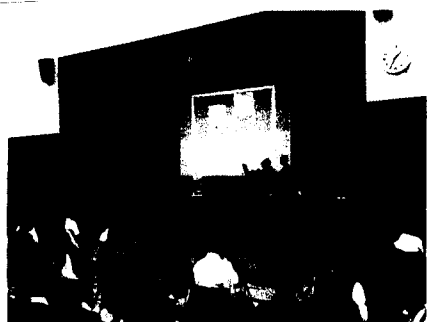
令和7年5月12日
稲城第四中学校
保健室



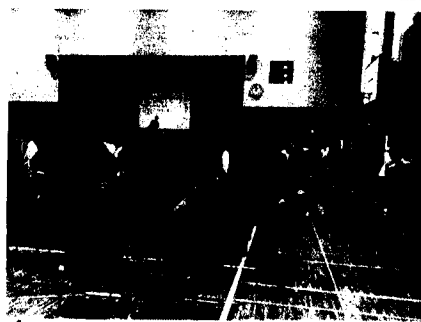
熱中症防止講座を行いました

5月10日(土)、保健給食委員会の生徒が熱中症防止講座で発表を行いました。「太郎さんと熱中症予防を学ぶ」では、劇を通して熱中症にならないための生活習慣や水分補給について伝えました。熱中症クイズでは、保健給食委員が作成した〇×クイズを通して、今日学んだことを楽しく復習しました。

また、講座の中で体操のお兄さん(宗田先生)にストレッチの方法を教えてもらいましたね。体育大会の取組期間は、走る機会が多くなるため、走った後は、クールダウン・ストレッチをしましょう。運動直後の1分間のストレッチは、翌日の15分間のストレッチに相当すると言われています。



緊張しながらも名演技の劇でした



3種類のストレッチを教えてもらいました。

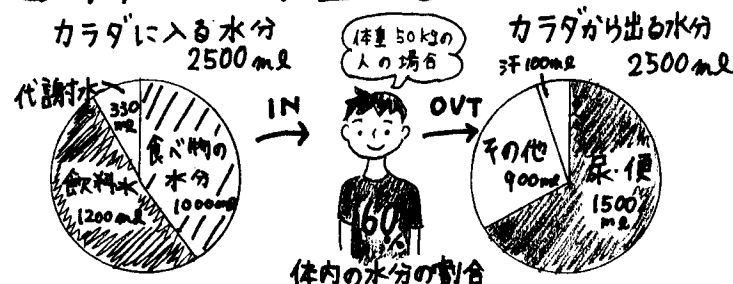


〇×クイズは盛り上がりましたが、静かに座って解説を聞けていました。

おさらい

熱中症対策をしよう

① 規則正しい食生活を



カラダに入ってくる水分は、飲料水だけでなく食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分(代謝水)もあります。きちんと食事をとることが、熱中症対策につながります。

脱水により体内の調整機能が破綻して発生する障害の総称。軽度であれば、適切な処置で回復するが、重症化すると脳に障害が残る後遺症や死亡する可能性がある。

② 十分な睡眠をとる

中学生に必要な睡眠時間は
8~10時間



③ 喉が渴く前に水分補給

運動している時は、30分に1回水分補給をいげよう。

水道水を飲むのが、若手な人は水筒を用意してください



裏面もあります!

保護者の方へ、色覚検査について。

「色の見え方」には個人差があり、その個人差が大多数の人と比べて異なる人がいます。色覚検査は色の見え方を検査するものです。小学校で検査を受けた人は、必要ありません。検査を希望する方は5月31日(水)までに、電話、または生徒を通してお申し出ください。

〈参考〉教育現場の熱中症セミナー



お問い合わせ
稲城第四中学校
保健室 栗林舞央
042-377-2451