



令和3年7月2日 身延中学校保健室

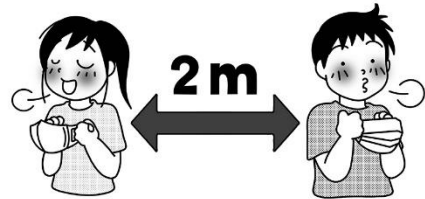
期末テストお疲れ様でした。手応えはどうでしたか？

さあ、期末テストを終えたと言うことは、夏休みも間近に迫っています！
 (まだ領域別テストがあるけど・・・) 楽しい夏休みを過ごすためにも、残りわずかとなった1学期を充実させていきましょう。そのためには、やっぱり感染症対策と熱中症対策は欠かせません。一人ひとりがしっかりと意識をして、身延中全体の対策の質を高めていきましょう。



コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

涼感グッズ フル活用！



無理しない！



涼しい場所で休みましょう

水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性があります。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

清涼飲料水は水代わりに飲まないで！！

暑くなると冷たい果汁入り飲料や炭酸飲料が飲みたくなりますよね。しかし、これらの飲み物には大量の糖類が含まれています。飲み過ぎると、体に悪影響を及ぼす「**ペットボトル症候群**」になる恐れがあります。

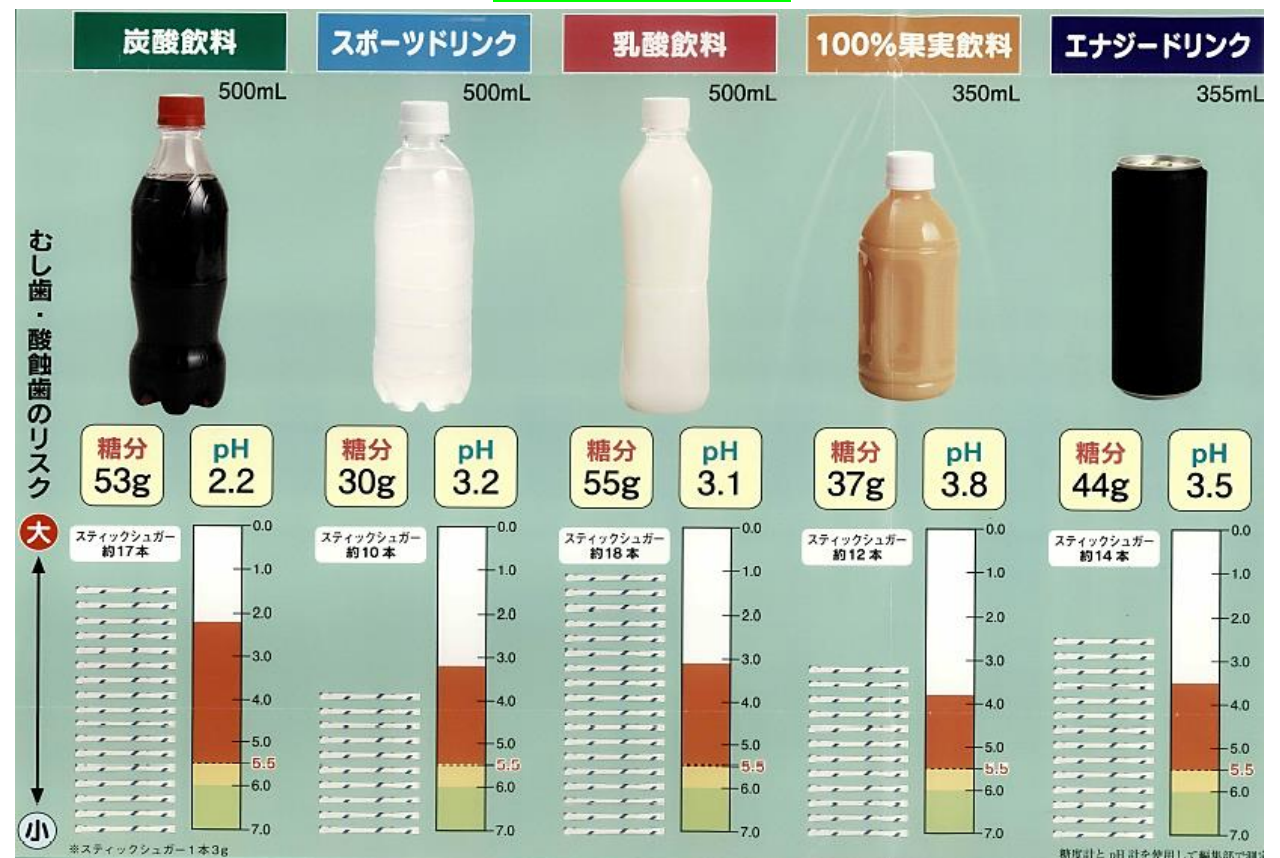
【ペットボトル症候群とは・・・】

血液中の糖分濃度が上がると正常に戻すために水分が欲しくなり、このときさらに清涼飲料水を飲むことで、高血糖の状態が続く悪循環のことを言います。

【症状】高血糖により、頻尿、体のダルさや急な体重減少、意識障害などが起こることがあります。

【ペットボトル症候群の予防】水や麦茶（ノンカフェインのお茶）などで水分をとることを心がけましょう。

清涼飲料水の糖分



少年写真新聞社「中学保健ニュース」2016年6月18日号より


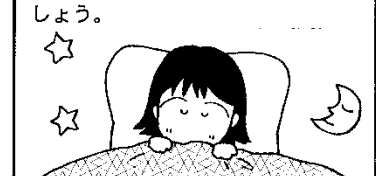

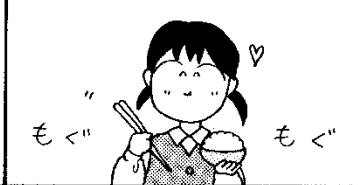


※熱中症予防のためには、水だけでなく塩分や糖分も必要です。水・麦茶とスポーツ飲料水を併用して上手に水分補給をしてください！！

のどがかわいたら、お茶かお水を！

1.2年生のみなさん準備OKですか??

もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

<p>病気けがのある人は主治医に相談しよう</p> <p>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</p> <p>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>睡眠を充分にとりましょう</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p> 

プール前の健康チェック

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ご飯をしっかり食べた | <input type="checkbox"/> 睡眠を充分にとれた (目安 8 時間以上) |
| <input type="checkbox"/> 体調に異常がない | <input type="checkbox"/> 検温の結果に異常がない |
| <input type="checkbox"/> 目・鼻・喉・耳に異常がない | <input type="checkbox"/> 下痢をしていない |
| <input type="checkbox"/> ジュクジュクした傷がない | <input type="checkbox"/> 生理中ではない (女子のみ) |

楽しく安全に授業を行うためにも、一人ひとりがルールとマナーをしっかり守りましょう。感染症対策だけでなく、熱中症対策も不可欠です。上記を参考に徹底してください!!

みず ぬか 水の中でも熱中症に注意



※一つでもチェックが付けられない項目がある人は、プールに入ることができません。しっかり確認をしましょう!!

保護者の皆様へ

昨年度は、行うことができなかった水泳の授業ですが、今年度は感染症対策を徹底し、

1.2年生のみ実施します。

水泳を行うに当たり心配な慢性疾患や、水泳をすることで悪化する可能性のある疾患、他の人に伝染する可能性のある疾患等 (*下記参照) については、受診して医師の指示を受けてください。

また、アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎・アトピー性皮膚炎については、お子さんの症状に合わせて、主治医に相談するなど家庭で適切に対応してください。

安心安全に水泳の授業を実施するために、学校といたしましては、感染症対策だけでなく、熱中症対策も行って参ります。ご家庭でも朝の登校前の健康観察の徹底や生活習慣を整えるなどの健康管理、安全指導をお願いいたします。

水泳の授業に関して、ご不安な点・ご不明点がある場合には、学校までお問い合わせください。(☎0556-62-0106)

水泳を行うに当たり心配な慢性疾患や、水泳をすることで悪化する可能性のある疾患、他の人に伝染する可能性のある疾患等の例

- ◎耳 : 中耳炎、外耳炎、耳あかのつまり、耳だれ
- ◎目 : 結膜炎 (流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎)、ただれ
- ◎皮膚 : とびひ、水いぼ、湿疹、じんましん
- ◎鼻 : 急性症状の出ている鼻炎や副鼻腔炎
- ◎慢性疾患: 心臓病、腎臓病、貧血症、喘息、てんかん など

