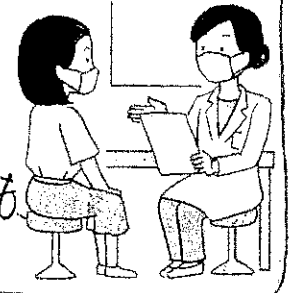


7月のほけんだより

No.4 2022年7月 式下中学校 保健室



テストが終われば、夏休みはもうすぐ！勉強や部活動のほかにも、普段はなかなか取り組めないことなど、いろいろ計画を立てていると思います。それらに加えて、必ずやってほしいことがあります。今年度の健康診断結果の見直しです。受診や検査の必要がある人には、すぐにお知らせを渡し、なるべく早めに医療機関に行くよう伝えています。それ以外の人にも、三者懇談の時に結果の一覧を渡します。前回の結果と比べて、何が変わったことはありませんか？受診の必要はなくても気にしておくことはありませんか？そうして部分にも改め、注目するきっかけにしてください。夏休みは普段の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもある体調くずしたり、体力が落ちるケースがみられます。「自己管理」という面からもしっかり意識しながら過ごしてほしいと思います。



学校以外の相談窓口はうら面にあります

スクールカウンセラー来校 (日) 予約制
相談ご希望の方は担任や保健室まで。保護者の方の相談も受け付けます。

心の相談室開室 4・11日(月) 昼休みと放課後
中だいたい先生と気軽に話してみませんか？

7月 相談室の予定

熱中症のキケンあり!

キケン! 過度な運動
運動中の筋肉の熱産生量は運動していない時の10~15倍です。体内の熱は汗が蒸発する時に一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

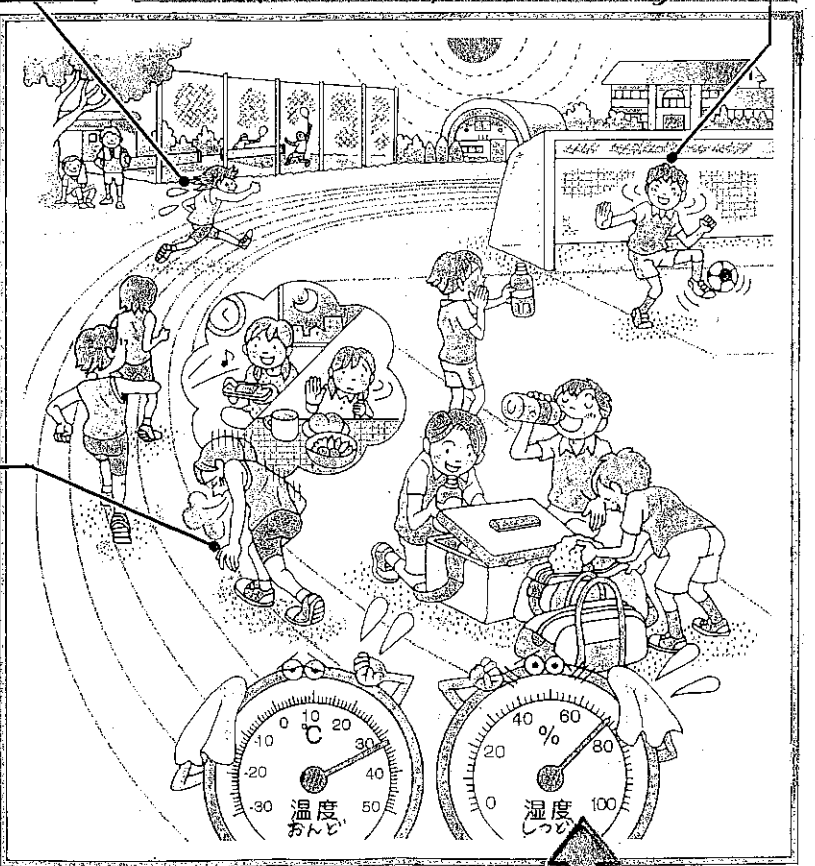
暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩を!

キケン! 体調不良
睡眠不足や朝食抜きなど生活リズムが乱れると、自律神経がうまく働かず、汗で体温調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。朝食から摂る水分・塩分も、重要です。

キケン! 水分・塩分不足
運動中は汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかいても、

運動する前から水分・塩水を補給ほしゅう。運動中のスポーツドリンクなども近くに置いておき、30分に1回は補給することが大切です。



湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。気温が少し低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックほしゅう。

高温や多湿の環境下でのマスクの着用は、熱中症のリスクを高めます。体育の授業ではマスクを外ほしゅう。運動部の活動中や登下校の同様です。また、長袖を着たま、真っ赤な顔や体育をしている人が見かけず、体内の熱をスムーズに逃がすため、風通しのよい服装で運動ほしゅう。



相談窓口案内

ひとりで抱えないで、 いつでも相談してね。

メール相談「悩みならメール」

学校・家庭・友だち・進路・・・

悩みがあればQRコードに

スマートフォンを！

相談員からの返信を受信できるように設定しておいてね。
(返事には5日ほどかかることもあるよ。)

soudan@soudan-nara-mail.jp



ヤングケアラー専用相談窓口

「ヤングケアラー」って知っていますか？

家族にケアを要する人がいて、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートをしている18歳未満の子どものことです。

詳しくは <https://www.mhlw.go.jp/young-career/>

困っていたり、悩んでいたりしたら、このアドレスに相談してね。

young-mirai@e-net.nara.jp

SNS相談「ならCocoroライン」



で「友だち登録」してね！

※「ならCocoroレター」（教育研究所カウンセラー発信）が届くよ。

※相談対応期間（年に2回設定）のお知らせが届くよ。

※メール相談や電話教育相談にもワンタッチでアクセスできるよ。



24時間受付・年中無休であなただの悩みに寄り添います。

(平日9時～17時以外に「奈良いのちの電話」に転送)

「24時間子供SOSダイヤル」

0120-0-78310 通話料無料

電話教育相談「あすなるダイヤル」

0744-34-5560 通話料有料

奈良県立教育研究所 教育支援部

環境省
厚生労働省
令和4年6月



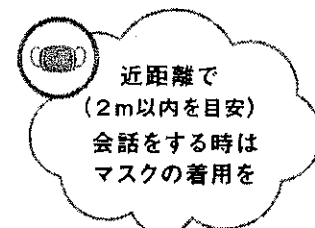
熱中症予防 × コロナ感染防止

熱中症を防ぐために

屋外ではマスクをはずしましょう

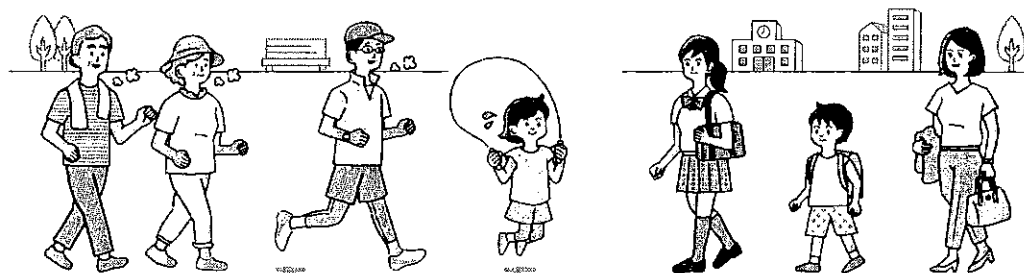
屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も

マスクの着用は必要ありません



・人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。



感染症対策におけるマスクの着用について

熱中症に関する詳しい情報(環境省HP)



ひとり暮らし、あらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



新型コロナウイルス感染症に関する情報(厚生労働省HP)



(一般用)



(子ども用)