



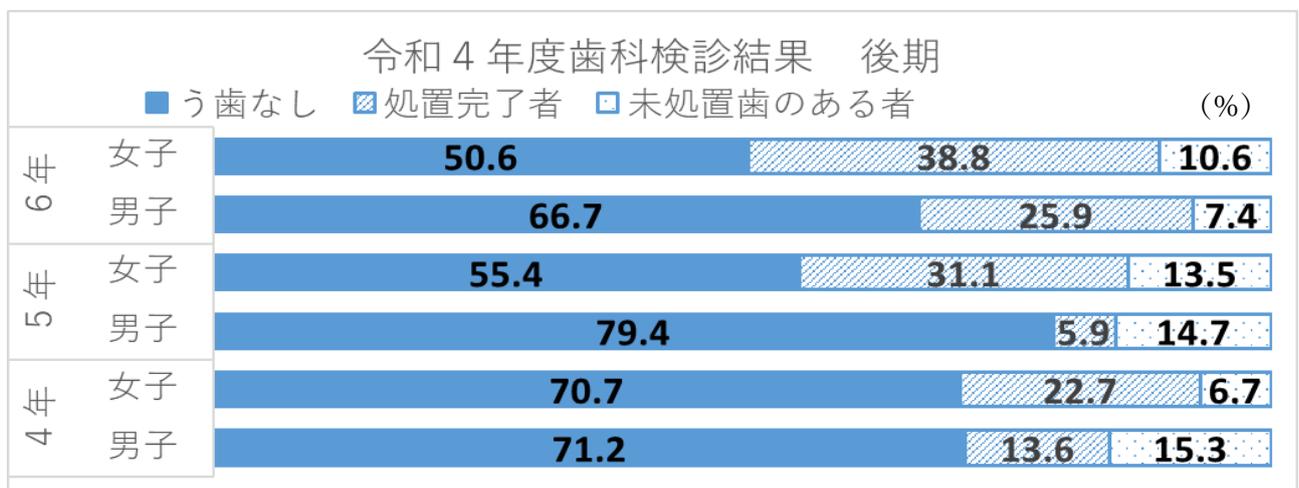
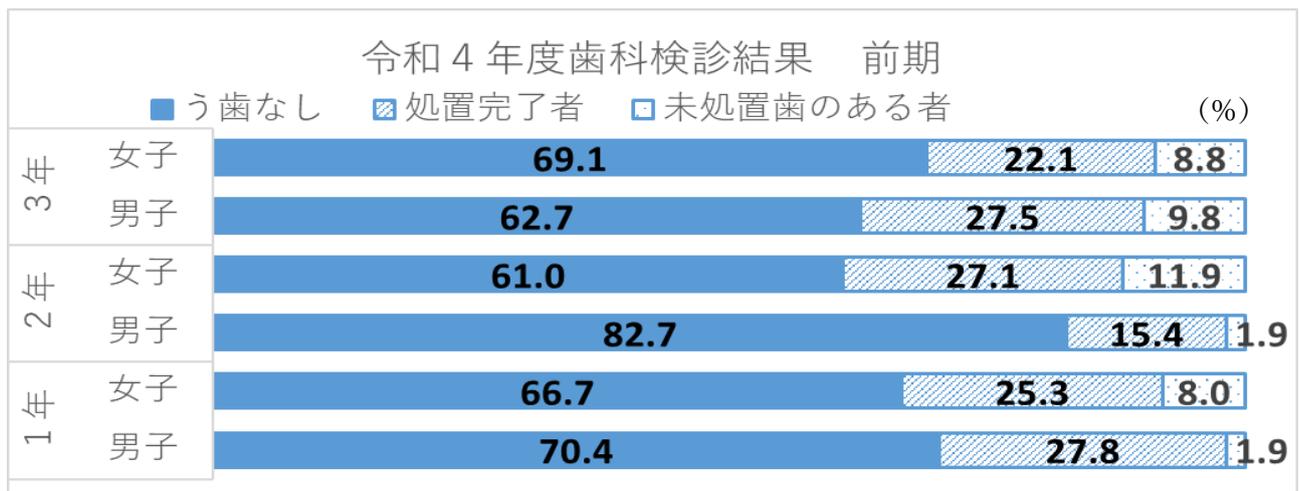
R 4. 7. 発行 宇和島南中等教育学校保健室

いよいよ夏本番です。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体作りが欠かせません。基本は、バランスの良い食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。

また、引き続き、新型コロナウイルス感染症の「感染回避行動」を実践し、感染予防に努めましょう。

歯科検診を行いました (R4.6.20 現在)

6月に行った歯科検診結果です。むし歯のない生徒と処置を完了している生徒の割合が最も高かったのは、1年生男子と2年生男子で98.1%でした。次に4年生女子で93.4%でした。今後も引き続きむし歯予防に努めましょう。なお、むし歯がある人は、早めに歯科医を受診しましょう。



水泳の授業が始まります

★毎朝の検温を忘れずに！

泳ぐ前に注意すること

- 伸びすぎた爪は切ろう
- 耳掃除をしよう
- 前の日はしっかり眠ろう
- 朝ご飯をきちんと食べよう
- 準備運動を念入りにしよう
- 体調が悪い時は先生に申し出よう



水泳中に注意すること

- プールサイドでふざけない
- 飛び込まない
- タオルの貸し借りはしない
- 感染症予防のため、更衣室では十分換気をし、会話を控える

予防が大事！熱中症 こまめな水分補給を！

熱中症になりやすいのはどんなとき？

注意が必要な環境の条件

●**気温や湿度が高いとき**
発汗により体の水分や塩分が不足した状態になります。



●**急に暑くなったとき**
梅雨の晴れ間など、体が暑さに慣れていないときは要注意です。



●**風がないとき**
汗が乾く時に体温は低く調整されます。風がないと汗が乾きにくいので、体温調整がうまくできません。



注意が必要な身体条件

●**寝不足のとき**
前日の疲れがとれず、体調不良の原因にもなります。

●**朝ごはんを食べていないとき**
朝食を抜くと睡眠中にかけた汗で不足した水分・塩分が補給できません。

●**下痢や発熱など体調不良のとき**
下痢の時には体が脱水状態にあり、発熱の時に運動したりすると更に体温が上がってしまいます。

汗の話

汗って、何のためにかくの？

汗は蒸発するときに体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげ。

汗って、1日にどれくらい出るの？

普段じっとしていても500~1,000mlの汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水を補給するのが大切。水分が足りないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。

