

7月の保健目標 「夏の健康について考えよう」

もうすぐ、七夕です。みなさんは、どのような願い事をしますか？願い事の書かれた短冊は色とりどりで、とても楽しい気分にさせてくれますね。自分の夢や将来を強く願うことは、実現への第一歩かもしれません。

さて、7月を迎え、暑さが本格化してきました。普段から弱音をはかない人や無理をし過ぎてしまう人、また、体が暑さに慣れていない人は熱中症に要注意です。十分に気をつけましょう。

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなときは、救急車を!!

熱中症の予防方法



炎天下の戸外だけが危険なのではありません。閉め切った体育館など室内でも注意が必要です!!

1 早寝・早起き・朝ごはん

すべての健康の基本です。体調不良の原因として、睡眠不足による疲れの蓄積が多くなっています。夜は早く寝るように心がけましょう。



2 運動前にも必ず水分を補給

運動前には300cc以上の水を飲んでほしいので、そのためにも、水筒は必ず持参しましょう。



3 体育館はできるだけ風通しよく

競技によっては体育館を閉め切って練習しますが、休憩の回数を増やし、窓を開けることで風通しをよくし、熱を逃がしましょう。

4 マスクは必要に応じて着脱

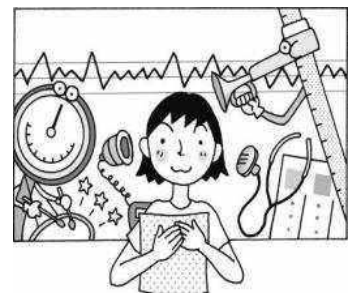
新型コロナウイルス感染症への不安からマスクをつけたままの人が大勢いますが、熱中症にも注意が必要です。自分の体調に応じて着脱しましょう。



健康診断を受けたら…

検診後、受診や詳しい検査が必要であると学校医から指示があった人に、病院での受診を勧める「受診勧告書」を渡しています。受診勧告書を配られたみなさんは医療機関を受診し、その医療機関に必要事項を記入してもらい、学校に提出してください。

なお、「受診勧告書」への記入に「診断書料」が必要となる医療機関もあります。窓口で、診断書料が必要かどうか確認した後に、記入を依頼してください。診断書料が必要な場合は、医師ではなく保護者の方が診断結果について記入し、学校へ提出して下さってもかまいません。また、病院へ行ってもすぐに診察してくれない場合もありますので、必ず事前に連絡して受診しましょう。



もうすぐ夏休み ～1人で悩まないでね～



三豊中学校 (0875) 63-3028

香川県教育センター

教育相談のご案内

児童・生徒用

ひとりじゃないよ

こまったこと、不安なこと、心配なことがあったら、ひとりで
悩まず、話を聞かせてください。
いっしょに考えたいと思っています。

でんわ そうだん
電話相談

こ でんわ そうだん
子ども電話相談

087-813-3119

* 毎日 9:00~21:00

じかん でんわ そうだん
24時間いじめ電話相談

087-813-1620

* 毎日 24時間

じかん こども
24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

* 毎日 24時間

こ そうだん
子どものネットトラブル相談

087-813-3850

* 月～金曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始をのぞく)

そうだん
メール相談

kesoudan@kagawa-edu.jp

* 返信には時間がかかることがあります

★ 来所相談もしています。

かがわけんきょういふ 香川県教育センター教育相談課(087-813-0945)までお電話ください。

相談してくれてうれしいよ
お話、ゆっくりきかせてね



つらいことが
あるよ…

こまったな…

相談のひみつ
は守ります



不安や悩みはだれにでもあります。
身近にいる信頼できる大人や、
相談機関に相談してみよう。