

保健だより

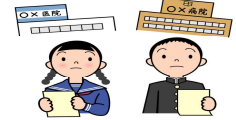
上里北中

保健室

7月号

待ちに待った夏休みが始まりますね。今年の夏は、暑さが厳しいと言われています。体調管理をしっかりして、2学期のスタートが、スムーズ開始できるようにしましょうね。

保健目標 熱中症を予防しよう



直射日光をさける



熱中症に注意!

こまめに水分・塩分を補給する



激しい運動は暑さに慣れてから



無理をしないで休む



合い言葉は?

す...水分補給
い...衣服管理
か...環境管理



ミニ講話開催 — 1年 保健委員会 —

初めて夏の部活動を迎える1年生では、保健委員による「熱中症予防」のミニ講話を開催しました。その話を聴き各自、対策を立てましたのでご紹介します。

- ☆ のどが乾いていなくても水分補給をしたり、睡眠不足にならないように早く寝ることをがんばります。
- ☆ 合い言葉の「すいか」の取り組みをがんばります。
- ☆ 「FIRE」という救命言葉を覚えておきたいと思います。
- ☆ 周りのへの「水分補給」の呼びかけをがんばります。

臨機応変に 応急処置 FIRE

Fluid → 液体の経口摂取

Ice → 冷却

Rest → 休息

Emergency → 緊急事態の認識



定期健康診断結果を通知表ファイルに入れましたので、ご了承ください。