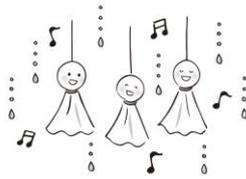


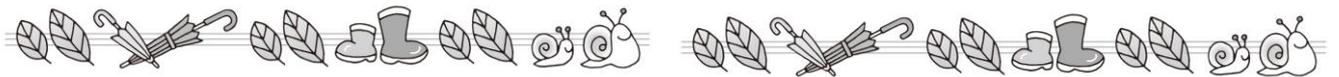
ほけんだより



富岡市立北中学校
NO. 2
2020.6.12

2週間の分散登校も終わり、来週から通常登校になります。学校生活には、慣れてきたでしょう。6月になり、暑い日が続いています。汗をかいたら着替えたり、衣服で調節したりするようにしましょう。

また、熱中症にも注意が必要です。熱中症予防は、こまめに水分補給をし、規則正しい生活リズムを心がけることが大切です。自分自身で体調管理をしていきましょう。



正しい水分補給を考えよう

水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう

汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

マスクをしていると、口やのどが潤うため、渇きを感じにくくなる場合があります。
時間を決めて水分をとることも熱中症予防の一つです。



Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！すでに水分が足りていない状態です。のどが渇く前から意識して、こまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、

つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしよるか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。





【6月の予定】



6/15(月)	胸部X線検査	1年生(希望者)	
6/18(木)	尿検査①	全学年	※尿検査② 7/2(木)
6/19(金)	心臓検診	1年生	
6/23(火)	貧血検査	2年生女子・希望者	



3ヶ月の休校期間や久しぶりの学校生活で、知らないうちにストレスがたまっているかもしれません。体調はどうか？「ちょっと疲れたな」と感じたら、ひと休みを。自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。

ストレスが大きくなると...
こんなSOSに要注意!



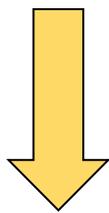
こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など



からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など



自分なりのリフレッシュ方法を持ってみましょう。つらい時には家族や友達、先生に聞いてもらうなど、一人で頑張りすぎないでくださいね。

自分でできる

おすすめ **リフレッシュ**



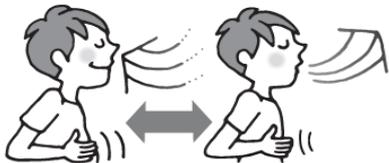
からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす