

期末テストも終わり、もうすぐ夏休みがやってきます。夏休みの予定は立てましたか？3年生にとっては最後の夏休みです。3年生で部活動をしている人は最後の大会も始まります。これまでの練習の成果を発揮して、悔いのない大会になるように応援しています。部活動に入っていない人も、運動習慣や生活リズムを意識して、始業式には元気に学校に来られるように過ごしましょう！

1学期 保健室利用状況

(6月30日現在)

保健室来室人数: 204人

(病院受診が必要だった人: 12人)

昨年度と比較すると、来室人数はけが、病気ともかなり減少していました。一方で、相談などで来室した人数は昨年度の約3倍に、病院受診が必要だったケガも昨年度の4倍に増加していました。自分も友だちも大切にして、みんなが心も身体も健康に過ごせることを願っています。

けが



72



病気



72



その他(相談など) 60人

夏の感染症対策

感染症というと、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、でも、夏にも、気をつけたい感染症はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない(自分のものを使う)、しっかり手洗いをする、プールから上がった後は目を洗うなどで、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

夏の運動とケガ

最後の大会や習い事など、夏に運動をがんばるみんなへ

夏といえば心配するのは「熱中症」ですが、暑い中での運動で知らず知らずのうちに疲労がたまり、肉離れなどのケガをする恐れもあります。

レギュラーを目指したい、もっと良いパフォーマンスをしたい、という気持ちは分かりますが、やみくもに練習することが必ずしも結果に結びつくわけではありません。思わぬけがを防ぐためにも、次のことに注意して活動をしてほしいと思います。

- ・準備体操をする
- ・練習の合間に適度に休憩をして、水分補給をする
- ・十分な睡眠と栄養バランスの良い食事をする
- ・体が重く感じられるときは無理をしない



適切な水分補給



◎日常的な水分補給は水でしょう！

→スポーツドリンクは飲みすぎると、糖分の摂りすぎに繋がります。

日常的な水分補給は水で、たくさん汗をかいた日はスポドリで、などうまく使い分けをして、熱中症対策をしましょう。

◎水筒の飲み物はその日のうちに飲みきろう！

→水筒の中でも菌は繁殖します。水筒の飲み物はその日のうちに飲みきるようにしましょう。

ペットボトルも水筒と同じです。一度口をつけたペットボトルは長時間放置せず、早めに飲みきるように心がけましょう。



定期健康診断が終わりました！

ご協力いただきありがとうございました。各検診・検査で疾病や異常の認められた方には「結果のお知らせ」を配付しております。受診がまだの方は夏休みの時間を利用して早めの受診をお願いします。

