

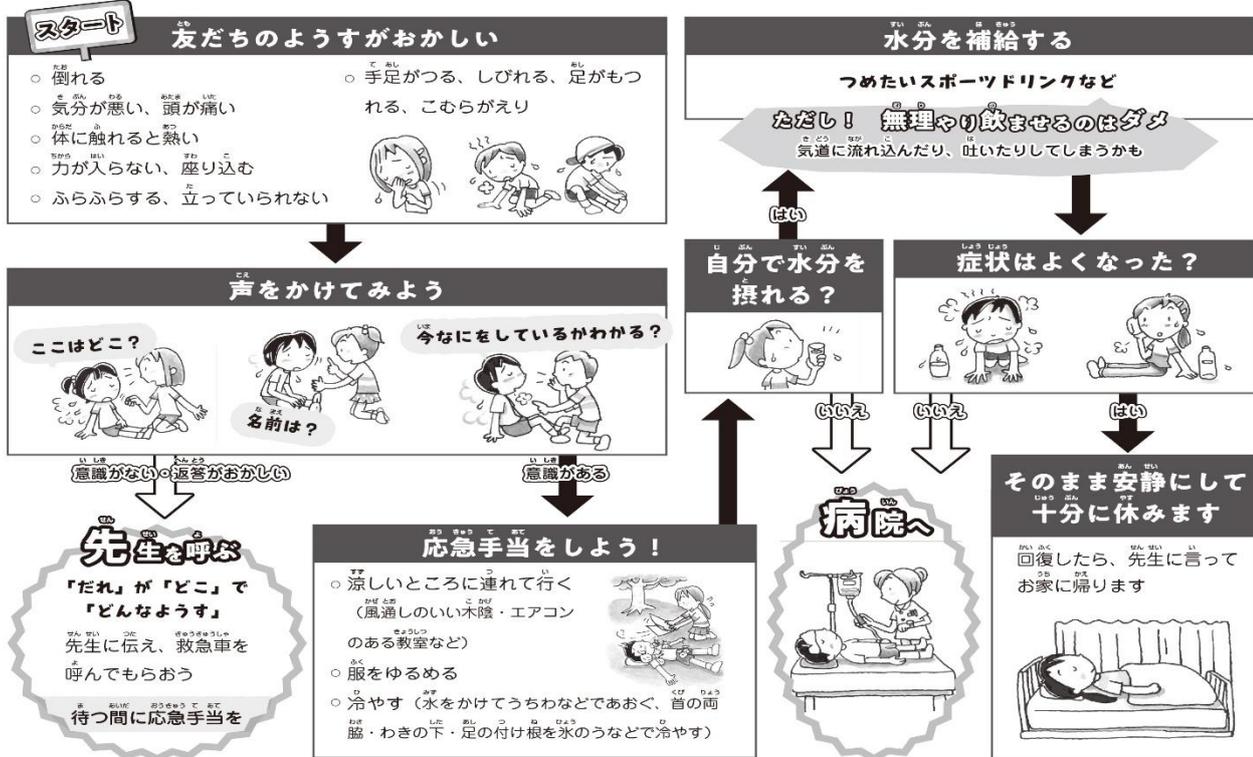
ほけんぞり7月



市川市立大洲中学校
保健室

7月になりました。梅雨が明ければ、いよいよ夏本番ですね。急に暑さが厳しくなるこの時期は、体調を崩しやすいです。そして、注意が必要なのは熱中症です。熱中症は「予防」が大切です。きちんと水分補給できていますか？睡眠・栄養はとっていますか？元気に過ごすため、上手に対策をしながら楽しく元気に夏を過ごしましょう。

熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート



この生活行動はどうか？

クーラーのかけすぎ
長時間使用せず
外気温との差は5℃以内

夜ふかし
睡眠時間をしっかり確保しよう

深夜の外出
夏休みの解放感に流されておいて、暗い夜道は危険がいっぱい

食事抜き
暑くて食欲が出なくても3度の食事はしっかりとろ
お菓子の食べすぎにも注意

清涼飲料水の飲みすぎ
汗をかいたり、のどがかわいたときは水やお茶を飲もう

これはもう...
環境喫煙
家出
アルコール
薬物
タバコ

大洲中ヘルシーチェック

今月から保健委員会ではヘルシーチェックと称し、各自が健康について、考え、向上できるよう「早寝・早起きができた」「積極的に運動した」などの8つの項目で毎月、自分の生活を評価してもらう活動をスタートしました。

保健委員会では評価してもらった結果を集計し、クラスへのフィードバックを行います。今後も大洲中生が健康的な行動を意識できるよう活動していきます。