



ほけんだより

8月

令和6年7月19日
海田町立海田西中学校
養護教諭 伊藤 友美子

🍷にかを 🍷みかさねる 夏にしよう!

明日から37日間の夏休みですね。楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。1学期の復習や宿題にコツコツ取り組んで「なるほど!」を積み重ねるのもよし、部活動で「仲間」と努力を積み重ねるのもよし…健康と安全に気をつけて、充実した夏休みにしてくださいね。登校日&2学期にまた元気に会いましょう!



🍷 今月のつぶやき

『リラックスタイムに参加する人が増えて嬉しいなという話』

昼のリラックスタイムに参加する人が増えました。保健委員のみんなのおかげです。カードゲームをする人、おしゃべりする人、涼みに来る人…学年が混ざって関わっている姿もあります。「楽しかった」「また来たい」という声や笑顔が見られて嬉しいです。

2学期もみんなと関われることを楽しみにしています!保健委員のみんなも引き続きよろしくね🎵

リラックスタイム

日時: ①朝休憩 (7:40~8:00) 8月6日(火) 登校日・8月26日(月)

②昼休憩 (13:10~13:25) 8月28日(水)

③放課後 (~17:00) 8月はなし

場所: 保健室

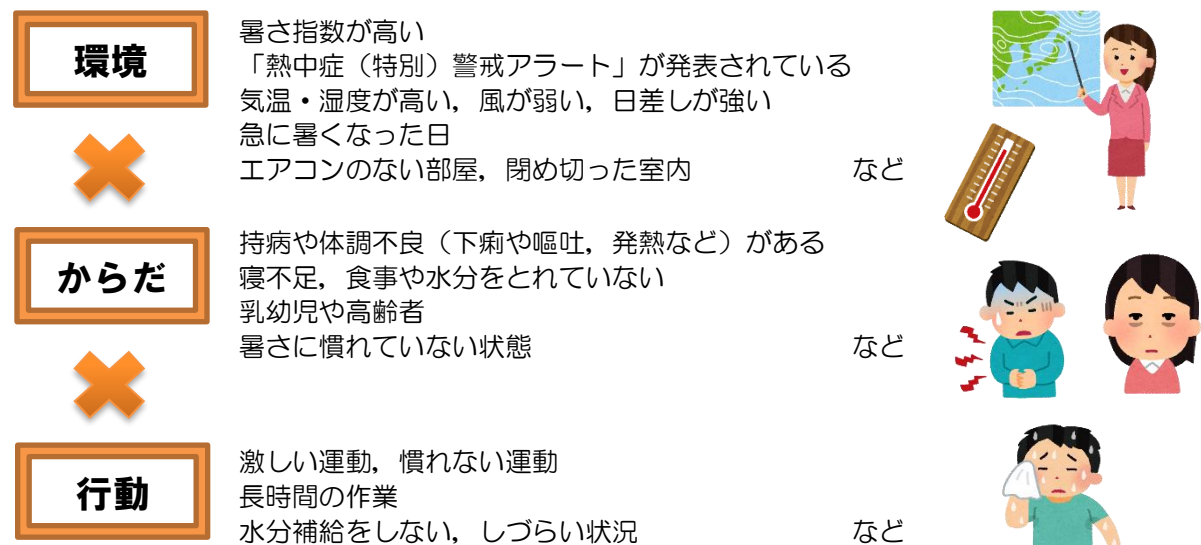
※日程や日時の変更は保健室前に掲示するカレンダーをみてください。

リラックスタイムでひと息ついて
2学期も元気にすごそう!



🍷🍷🍷🍷🍷 熱中症を防ぐため or 熱中症かもしれない…と思ったときにできることは何ですか? 🍷🍷🍷🍷🍷

熱中症を引き起こす3つの要因から、できる予防を考えてみましょう。



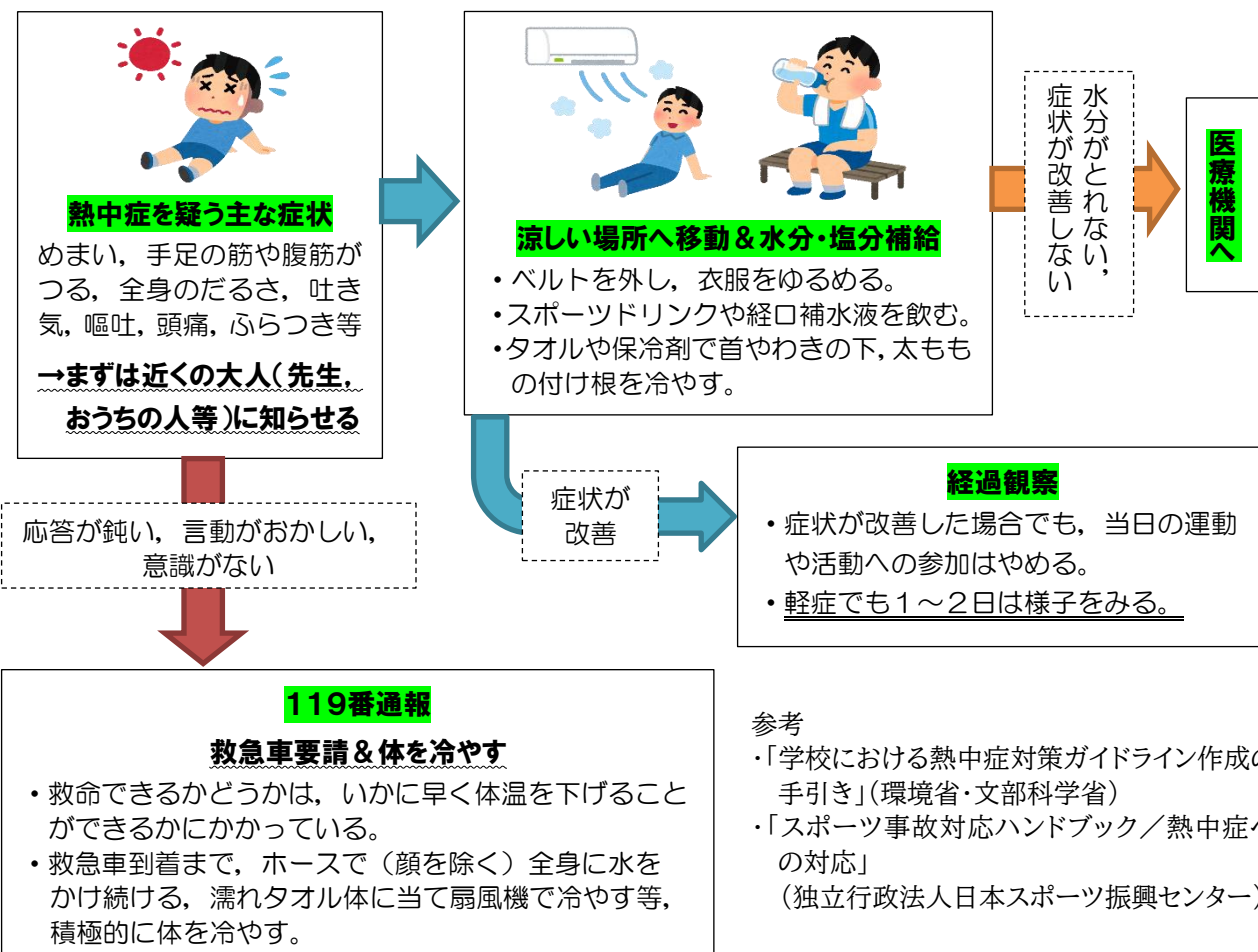
熱中症は「暑い環境で体温調節機能がうまく働かなくなることで、様々な不調があらわれる」状態です。3つの要因のうち1つ当てはまるだけでも熱中症の危険があります。

熱中症を引き起こす可能性があります

7・8月の保健目標

熱中症を予防しよう

自分やまわりの人の不調に早めに気づき、すばやく対応する必要があります。



参考
・「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」(環境省・文部科学省)
・「スポーツ事故対応ハンドブック/熱中症への対応」(独立行政法人日本スポーツ振興センター)