

保健だより

すこやか

三次市立八次中学校 保健室
令和5年8月25日(金)
No.8

さあ！2学期のスタートです！

今日から2学期が始まりました。元気に皆さんに会えるのを楽しみにしていました！
夏休みはどのように過ごしましたか？

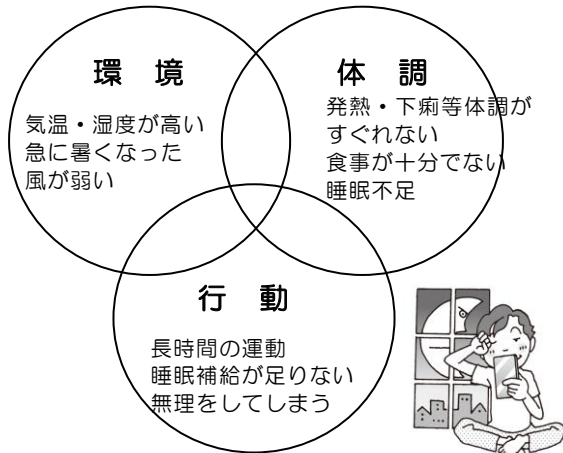
暑さがきびしい夏休みでしたが、まだ体温を超えるような暑さがしばらく続きそうです。
暑さをしのぐ工夫をして、元気に過ごしていきましょう！



生活リズムを整え、熱中症予防に気をつけよう！

私達の体は体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を逃がしたりして、自然に体温調節をしています。
この働きがうまくいかなくなり、体の中に熱がこもってしまった状態が熱中症です。

熱中症になりやすい条件として・・・



睡眠や食事がとれていないと、体温調節がうまくできません。

熱中症を予防するために・・・

- ★食事・睡眠を十分にとる。
朝ごはんは必ず食べてきましょう！
- ★水分補給をこまめにとる。
- ★休憩を適度にとり、体を休める。
日陰で風通しの良い場所で休もう。
顔を洗ったり、体を冷やしたりして体温上昇を防ぐのも良いです！
- ★みんなで声をかけあって、体調がすぐれない時は無理をしない・させない。
- ★屋外では帽子をかぶる。
休憩は日陰で体を休める等熱がこもらないようにする。



しんどいと思ったら・・・

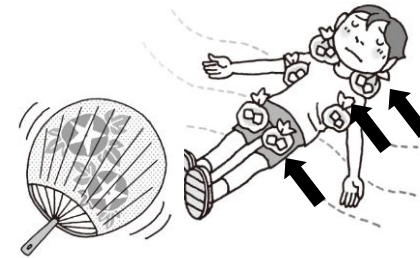
日陰の涼しいところで横になり体を休める。

衣服をゆるめたり、くつ下をぬいだりする。
顔色が良くない時は、足を高くして休む。



首やわきの下、足のつけ根を冷やす。

ぬれタオルをかけて、うちわであおぐと、体温を下げる効果があります。



冷たい水分をゆっくり飲む。

一気に飲むと、吸収しにくくなり、しんどくなるもとです。



給食がはじまります！



9月1日から給食が始まります。
安全で楽しくおいしく食べることのできる給食時間になるよう、みんなで協力していきましょう！

8月29日(火)は給食リハーサルがあります。
この日は弁当の持参は必要ありません。
全員、三次給食が準備されています。



みなさんに準備して欲しいこと！

- エプロン、三角巾、マスク、エプロンを入れる袋を準備しておきましょう。
中学校での給食当番は、各自が準備したエプロンと三角巾を使用することします。
忘れた場合は、学校の規定のエプロンの貸出しをします。
- 爪を短く切っておきましょう。
衛生的に配膳準備ができるように爪は短く切っておいてください。

