

# ほけんだより

7月

令和2年6月30日  
台東区立忍岡中学校  
校長 平井 邦明  
養護教諭 大野 愛

雨天や晴天の繰り返しで天候が安定しない時期です。学校では、エアコンを使用しながら換気をしていますが、汗をかかず、身体が暑さに慣れない上、マスクを着けながらの生活で、水分不足になりがちです。実は室内でも熱中症は起こります。のどが渴いていなくても、休み時間ごと意識をして水分補給をしましょう。

### 熱中症

#### 今日の危険度チェック

**環境は…**

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなつた

**身体面は…**

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？  
(久しぶりではないか？)

**ポイントは？**

だからこそ ちゃんと水分補給が大切！

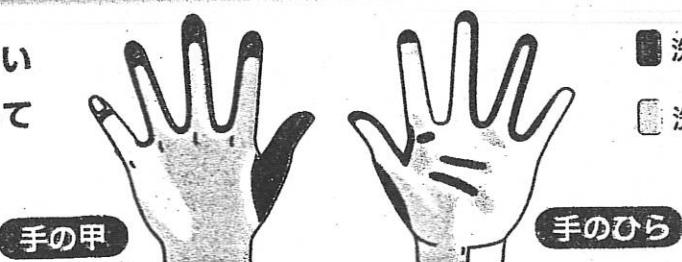
熱中症予防に 朝ごはん

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。

当てはまる日は気をつけよう！

新型コロナウイルス感染症や食中毒予防のため、手洗い方法を確認しよう！

洗いのこしの多いところを意識して洗おう。



洗いのこしが多い

洗いのこしがやや多い

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。  
落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。  
最初が肝心です。



## 7月の保健行事

7月 9日(木)  
腎臓検診 2次

1次で出せなかった生徒

7月 13日(月)  
腎臓検診 2次追加

7月 30日(木)  
全学年身体計測