

熱中症に気を付けて！

急に暑くなった日や、雨が降った翌日の強い日差し、風のない日は、身体が暑さに慣れていないため熱中症を発症しやすくなります。暑さに対する耐性は、一人一人の体格や体力、体質、体調などの個人差があります。生活習慣を整え、こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

熱中症予防

体調管理



体温調節機能を低下させないために、疲労と睡眠不足に気をつけましょう。早寝・早起き、朝食をしっかりととることを心がけましょう。

衣服の調節



汗を吸収・発散しやすい素材の服を選びましょう。屋外では帽子も有効です。

体操服や夏制服の下に着る下着も快適に過ごすために重要です。暑い季節用の機能性インナーもおすすめです。

水分補給



何もしていなくても汗はかきます。通常は1時間にコップ一杯程度の水かお茶を、運動をする場合は特にこまめに水分を補いましょう。

汗とともにミネラルも失われますので、飲み物は麦茶がおすすめです。

熱中症の応急手当は



Fluid

液体（水分＋塩分）の経口摂取



意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Icing

身体の冷却



衣服を緩める／首の左右、脇の下、足の付け根を冷やす／うちわや扇風機で風を送る／アイスバスにつかる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



心と体のメンテナンスはできていますか？



家の人や友だちと話す。

時間をとって聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなるがあります。



睡眠をたっぷりとる。

寝る直前にスマートフォンなどの画面を見ないようにするのが早く寝るコツ



ゆったり過ごす。

「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。



適度に体を動かす。

10 分程外に出て体を動かすだけでも、心と体をリフレッシュできます。



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

身体測定、視力・聴力(受診が必要な生徒のみ)、歯科、血液検査の結果をお渡ししました。医療機関の受診が必要な場合は、結果に記載があります。

疾病の早期発見・早期治療により、治療期間が短くなる、その後の体の状況が変わる場合もあります。お忙しいこととは存じますが、お早めの受診をお願いします。