

# ほけんだより 7月・夏休み号



令和4年7月20日 長野中学校 保健室

いよいよ夏休みが始まりますね。1学期頑張った分、しっかりと休んでくださいね！  
夏休み中、部活動がんばる人も遊びに行く人も、熱中症予防のためにこまめな水分補給&休憩をしてください。無理は禁物ですよ！  
また、夏休み中も健康観察の継続をお願いします。この頃、またコロナウイルスの感染者数が増えています。基本的な予防策（手洗い・マスク着用）を徹底して行うようにしてください。  
8月26日（金）の全校登校日に元気なみんなと会えるのを楽しみにしています！

## 長中 2測定平均～令和4年度～

学年	身長 (cm)	体重 (kg)
1年男子	153.1	44.7
女子	152.0	49.0
2年男子	160.3	48.7
女子	155.5	47.6
3年男子	164.0	50.8
女子	157.2	49.1

※あくまでも平均です。参考までにご覧ください。



### 受診の手紙をもらった方へ

定期健康診断の結果、病院の受診が必要な人には手紙を渡しています。

この夏休みの間を利用して、病院に受診するようにしましょう。病院を受診した後は、結果の手紙を学校に提出してください。

病院は、なるべく早めに受診するようにしましょう。



## コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

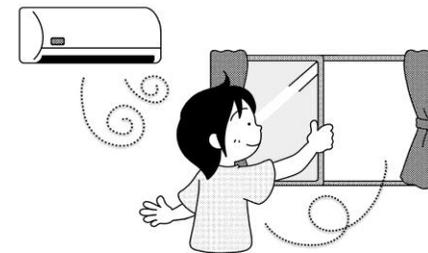
### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



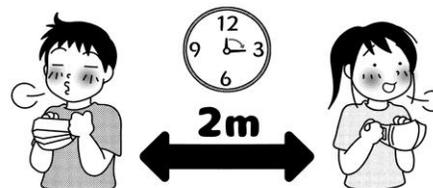
時間を決めて、飲めるといいね♪

### エアコン × 換気



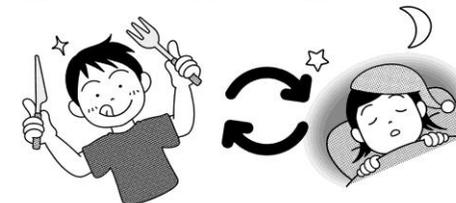
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

### 3つの「すい」に注目！

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに！

- 「**すい**」眠はしっかりとる！…早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「**すい**」分補給はこまめに！…のどがかわく前に、水分をとってください。
- 脱「**すい**」に注意！…汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。



### 手の平・足裏・頬を冷やそう！

手のひらや足の裏、頬には、**動静脈吻合**と呼ばれる動脈と静脈を結ぶ血管の部位があります。動静脈吻合は、快適な温度より暑ければ血管を開き、寒ければ血管を閉じることで、深部体温をコントロールしています。運動時や運動後などに、手のひら（可能であれば肘まで）を水に浸けるなどして冷やし、深部体温を下げるのが、熱中症の予防・対策につながります。

熱中症の応急処置としては、涼しい場所へ移動し太い血管が流れている両側の首筋やわき、足の付け根など太い血管が体表近くにある場所を冷やして体温を下げる方法があります。その部分を冷やすのが難しい場合には、体表面にでている顔、両腕、足などを冷たい水で濡らしたタオルで拭いたり、手のひらを冷やしたりすることで体を冷やすことができます。