



# ほけんだより 6月

武庫東中学校  
平成30年6月  
保健室

## 6月の健康診断

### いよいよ明日が体育大会となりました！

体育大会の練習が始まったと同時に気温も上がり、とても暑い直射日光の中で、一生懸命練習してきましたね。雨の日も多くあり、体育館で練習をする日もありました。明日、保護者の方に最高のパフォーマンスができるように見守っています!!! 天気・・・晴れるといいですね。

体育大会前日は、早く寝て睡眠を十分にとり、また当日はしっかり朝ごはんを食べましょう。体育大会中は、水分をしっかりと熱中症を予防しましょう。

保健委員の2・3年生女子の生徒は、当日救護のテント下で手伝いをお願いします。よろしくお願いします。

日付	時間	内容	対象者
13日(水)	14時00分～	眼科検診	2年生+3年1～3組
14日(木)	13時15分～	耳鼻科検診	1年生+3年4～6組
19日(火)	13時30分～	耳鼻科検診	3年1～3組
20日(水)	14時00分～	眼科検診	1年生+3年4～6組
22日(金)	13時15分～	歯科検診	未受験者

## 体育大会が終わると・・・

体育大会が終わると次は水泳の授業が始まります。身体の怪我は早めに治療しておきましょう。また、水泳をする前の準備体操はしっかりとしましょう。



●しっかりとすいみんをとり、<sup>あご</sup>朝ごはんを<sup>た</sup>食べてきましょう。

●<sup>からだ</sup>体をせいけつにし、<sup>てし</sup>手足のつめを切っておきましょう。



### 暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って?～

からだ暑さに慣れることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



#### ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになります。熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



#### ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさぬようにしましょう。



これも大事!  
体力をつけておく  
暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

## 6月の紙パック回収No.1は2年1組！

6月の牛乳パック回収にご協力いただきましてありがとうございました。各クラスの保健委員からの呼びかけで、928枚の紙パックが集まりました。一番多く紙パックを集めることが出来たのは、2年1組の172枚! 2位は1年4組157枚、3位は1年5組138枚でした。次回の回収日は7月の専門委員会です。ご家庭で溜めておいていただきますよう、ご協力よろしくお願いします。持ってきたら、クラスに置いてある紙パック回収のカゴに入れておいてくださいね。