6月 保健だより

令和４年６月７日
大府南中学校
保　健　室

１学期も早いもので２か月が経ちました。暑い日も出てきましたね。熱中症に気を付けながら過ごしましょう。また、心やからだの疲れが出てくる頃でもあります。休日はしっかりと休養をとり、心とからだを休めましょう。

コロナだけじゃない！ 熱中症にも要注意！！

だんだんと暑くなってきて、マスクを着けている生活が苦しくなる時期です。コロナに加えて、熱中症の危険性も高まる季節でもあります。

学校では、気温や湿度をみてエアコンを積極的に使用するなどし、環境整備に努めます。授業中も水分補給をしてよいため、水分を多めに用意し、こまめに補給するようにしましょう。

体育の授業では、マスクを外して活動しましょう。１学期も折り返し！元気の基本は健康な体です。熱中症に気を付けて、暑い季節を乗り切りましょう。

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
- ☐ 急に暑くなった

●体調面は？

- ☐ 風邪気味である
- ☐ 寝不足である
- ☐ 水分をとっていない
- ☐ 運動をしばらくしていない

熱中症にならないための運動のポイント！

① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。

スクールカウンセラーの紹介

本年度、スクールカウンセラーとして【佐藤望時子先生】がお見えになっています。

●来校日：原則水曜日　●時間：10：00～16：30（予約制）

＊行事がある週は曜日を変更する場合があります。

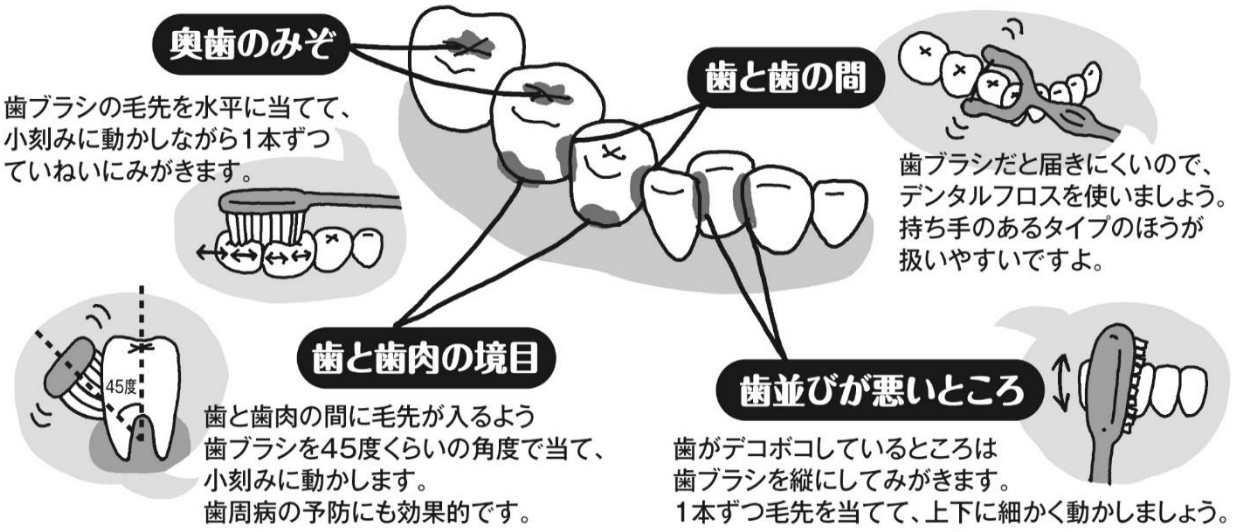
1学期の来校予定日
6/8、6/15、6/22
6/29、7/6、7/13

「最近気になることがある」「少し心配なことがある」「誰かに聞いてほしい」など、どのような話でもお任せあれの、心強く頼りになる先生です。新学期から２か月が経ち、楽しい学校生活とともに、不安を感じたり疲れたりすることも出てくると思います。スクールカウンセラー先生を積極的にご活用ください。ご予約は担任へ相談してください。

４月に身体測定を行いました！下の表は、各学年の平均値です。

	男子		女子	
	身長 （ｃｍ）	体重 （ｋｇ）	身長 （ｃｍ）	体重 （ｋｇ）
１年生	153.2	45.1	152.2	43.5
２年生	159.9	48.7	154.6	48.1
３年生	164.9	56.4	155.5	48.5

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



危険！
雨の日の自転車走行！

　梅雨の時期などの雨の日の自転車走行は、前や周りがよく見えなかったり、地面が濡れていたりして、交通トラブルがたびたび起こります。雨の日は特に、「自転車で転びました」と言い、登校後に保健室へ来る人も多くいます。

　うまくブレーキがきかず転倒してケガをしたり、車やバイクと接触して、お互いに大けがや命にかかわる事故になったりすることもあります。時間に余裕をもち、交通ルールを守った上で、晴れの日以上に注意を払って自転車に乗るようにしましょう。