

ほけんだより7月

平成30年 7月 2日
猪苗代町立吾妻中学校
発行責任者：早川知里

だんだんと梅雨明けが近づき、本格的な暑さを感じるようになってきました。

6月18日～22日に実施した朝食を見直そう週間では、全校生が朝食を食べてきていました！素晴らしいことと思います。朝ごはんは、ただお腹を満たすだけではなく脳の働きを活発にする役割があります。1日を元気にスタートさせるためにも今まで同様、継続してバランスも考えた朝ごはんを食べてから登校しましょう。

7月の保健目標：夏を健康に過ごそう

6月22日(金)はマイ弁当の日でした。



全校生が朝早く起き、自分の自己目標に向かってお弁当作成を全力で頑張ってくれました。栄養バランスを考えたお弁当はもちろんの事、ユニークなお弁当を作ってきた生徒もいました。高校生になると、ほとんどがお弁当持参になります。毎日食事が食卓に並び、それを食べることができるのは幸せなことです。お家の人への感謝の気持ちを忘れずに生活していきたいですね。保護者の皆様、お忙しい中ご協力ありがとうございました。

熱中症は【FIRE】で応急処置

熱中症は予防が1番大切ですが・・・

万が一なってしまった場合はあわてずに

【FIRE】で応急処置を・・・！！

F (Fluid)・・・(水+塩分の)経口摂取

I (Ice)・・・身体の冷却

衣服を脱がせる／首筋・わきの下・足の付け根など太い動脈が通る部位を冷却／うちわや扇風機で風を送る

R (Rest)・・・涼しい場所で休む

木陰や冷房のある部屋で休ませる

E (Emergency)・・・「緊急事態」の認識

119番通報(救急車の手配)／意識状態・体温チェック／現場の状況・気温・運動強度・時間等を救急隊員に説明

受診がまだの人へ

夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらった方がいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに



全ての健康診断が終了しました。欠席もなく、全ての項目を全員が受けることができました。ありがとうございました。

本日、全校生へ「健康カード」を配付いたしました。また、一緒に心電図検査の結果も入っております。「健康カード」のみ保健関係連絡袋に入れて、7月17日(火)までに学校まで提出をお願いいたします。

