



# ほけんしつより

2018. 6. 27.

暑さが本格的になってきました。

もうすぐ、水泳指導が始まります。からだの準備もお願いします！



## 注意

### これから、じめじめした暑い日が続きます

#### 熱中症はなぜおきるか



汗をかいて  
いるのに  
水分を  
とらない

睡眠不足や  
朝ごはん抜きは、  
熱中症をおこす  
大きな誘因と  
なります。  
ご注意ください！

体中の水分が少なく  
なり、血液がねばっ  
って体温を下げられ  
なくなる

汗をかいて  
水をがぶ飲み  
する



体中の血液が薄く  
なりすぎて、  
めまいや  
けいれんを  
おこす

プールの後も  
水分補給を！  
水とうも  
忘れないで！

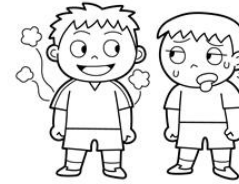
#### 熱中症の予防



こまめな水分補給（大量のあせをかいたときはスポーツドリンクやうすい食塩水で）



すずしい場所での休けい



放熱性・吸水性のいい服装



外ではぼうしをかぶる



室内でスポーツをするときは  
風通しをよくする



「室内だから」「気温が30度になっていないから」といって油断しないこと

## プールに入る前は！！

安全で充実した  
プール学習にしよう

### 病気のけがのある人は 主治医に相談しよう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



### 体を清潔に しておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



### 睡眠を十分に とりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



### 健康観察を忘れずに しっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



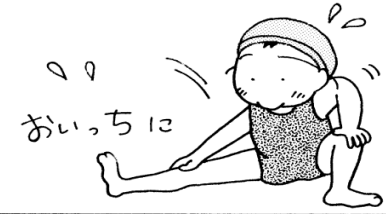
### 朝食・昼食を きちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



### 準備運動を しっかりやりましょう

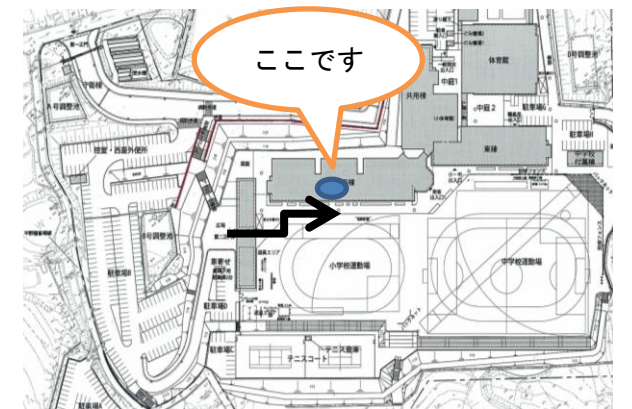
全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



## 保健室の場所はここです！

体調が悪くなり学校生活を送ることができなくなった時や、けがをして病院に行ったほうがよいと判断した時などに、家庭連絡を行い、保健室まで迎えに来てもらうことがあります。

第2ゲートを入ると、理科室・支援教室があり、その隣が小学校の保健室・中学校の保健室です。運動場側にも出入口があります。よろしくお願いします。



小学校は  
プールカードの記入を  
お願いしています

中学校は  
見学をする時は、生徒手帳にて  
お知らせください

特にプール前の点検を  
お願いしています

記入もれ、  
押印もれの  
ないように！！



手の爪、足の爪  
きちんと  
切っておこう！！

### アタマジラミのみつけかた！

髪の毛に卵がついていませんか？髪の毛の根本から数センチのところに卵を産み付けます。えり足や耳の後ろ側に卵を産み付けることが多いです。ふけとまちがいやすいですが、さわっても落ちません。髪全体のチェックが必要です。