

ほけんだより 7月

7月号
登米総合産業高校
保健室



スポーツ大会、けがや熱中症に気を付けて！



けがを防ぐためには・・・

- 準備運動をしっかり行う

競技によってけがをしやすい部位は異なります。自分が出場する競技に合わせた準備運動ができるといいですね！

熱中症を防ぐためには・・・

- 適切な睡眠・食事で体調を整えておく
- 休憩時間を確保する
- 屋外では帽子や日傘などを活用する
- 体調が悪いと感じたら無理をしない
- こまめに水分・塩分を補給する
スポーツドリンクなどの塩分が入っている飲み物で水分補給しましょう。
- 通気性の良い格好にする
- 冷却グッズを活用して身体を冷やす



水分・塩分補給



日光を避ける



ときどき休憩

大丈夫？

そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分
とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

6月の保健室来室状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	24	14	9	18	8	6	41	38	79
外科	8	4	9	9	11	19	28	32	60
相談	0	2	2	3	0	5	2	10	12
計	32	20	20	30	19	30	71	80	151



スポーツ大会に向けた練習（体育）でのけがが多くありました。

まもなく夏休みです！

夏休み中も規則正しい生活習慣を心がけましょう！

睡眠



食事



運動



夏休み中に受診しましょう！

健康診断後に受診勧告書が出ている皆さんは、夏休み中に受診・治療を済ませましょう！



カウンセリング

今後のカウンセラー来校日

【8月29日(火)】

【9月5日(火)】

【9月12日(火)】

【9月19日(火)】



カウンセリングを受けるには、予約が必要です。

希望する場合は、担任の先生、体育科の秋山賢悦先生又は、保健室までお知らせください。

カウンセリングは生徒に限らず、保護者の方も利用できます。

気になることがありましたら学校に御連絡ください。