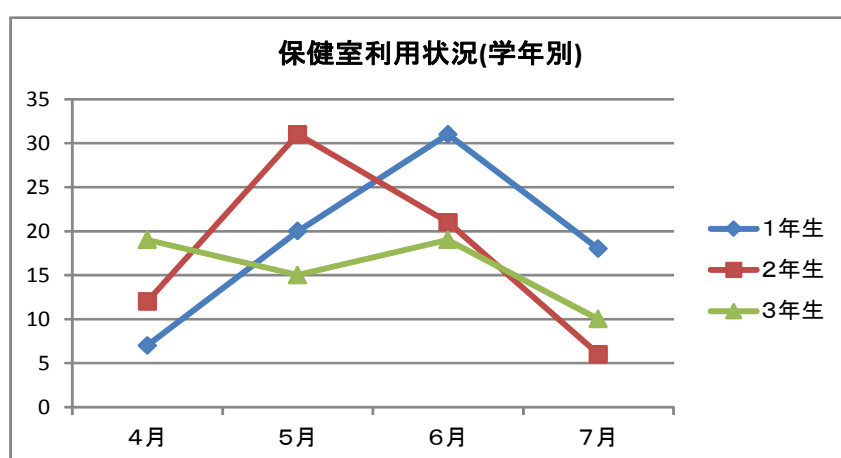


1学期も終わりますね。皆さんは、どのような4ヶ月を過ごしてきましたか。高総体や修学旅行、海洋訓練、その他いろいろと慌ただしい1学期だったのではないのでしょうか。保健室の毎日と同じように慌ただしく過ぎていきました。今回は、皆さんが、保健室をどれくらい利用したかをお知らせします。下のグラフは、頭痛や腹痛など内科的な症状で保健室を利用した生徒の数を表しています。

3年生は、2年生時、保健室利用が断トツに多かったのですが、その延長でしょうか、4月は3学年の中でトップです。3年生にもなると、保健室の利用がガクッと減るのが普通なのですが、残念な結果になってしまいました。ただ、昨年であれば、このまま右肩上がりに人数が増えていったのですが、5月からは、なんとか持ちこたえているので、今以上に高い意識を持って、最高学年として1、2年の手本となる学校生活を送ってくれることを期待しています。



2年生は5月がピーク、1年生は6月がピークとそれぞれです。全体の利用状況は、昨年よりも若干多いです。

2学期は、一人でも多くの方が、より健康に過ごせるよう健康管理を心がけましょう。

「ちょっと具合が悪いから、保健室で休めばいいや」という安易な考えはやめてください。

もし、そういった生徒がいたら、少し考えてみてください。頑張ることも必要ですよ。

7月13日現在

熱中症予防

梅雨明け直後、晴れて暑い日が続くとおきやすいのが熱中症です。

上手に水分補給を！！

熱中症予防には、水分補給が欠かせません。その際、ただ飲むのではなく、以下の点をおさえ、上手に水分をとることが大切です。

- 一度に大量に飲まず、コップ1杯程度の量を、こまめに飲むようにする。
- 運動をする時は、運動の前・最中・後にも水分をとる。
- 日常の水分補給には水や麦茶などがよいが、大量に汗をかいた時には、失われた塩分も含まれたスポーツドリンク（少し水で薄めたもの）などがよい。

「のどがかわいたな」と感じた時は、すでに水分が不足した状態です。意識して、早め早めに水分をとりましょう。

夏休み中の部活動ですが、朝食を食べずに参加するということは絶対にやめてください。特にお勧めなのは、みそ汁です。暑いのに飲めないという人は、梅干しを食べてみてはどうでしょうか。こうすることで、自然に塩分補給ができますよ。



