



暑さの本番がやって来る！

気温が上がり、毎日暑くなってきました。7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということです。水分や塩分が足りないうちや、体調がよくないとき、睡眠不足の時は熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、登校する際は、必ず多めに水分を持ってくるようにしましょう。マスクによる熱中症にも注意が必要です。

また、今月の22日からは夏休みです。夏バテや熱中症に注意しながら、有意義な夏休みになるよう、心がけて生活しましょう！

☀️ 夏バテ

高温多湿の夏に体が対応できなくなり、体のだるさ、食欲不振、体が熱っぽくなる、頭痛、めまい、やる気が出ない、疲労感など、夏に起こるさまざまな症状のことをいいます。自律神経が乱れて体調不良になるため、ウイルスなどの感染に立ち向かう免疫力も低下します。

げんいん

- ① 室内外の温度差による自律神経の乱れ
- ② 高温多湿による発汗の異常
- ③ 熱帯夜による睡眠不足や夜更かし
- ④ 水分・塩分不足
- ⑤ 食事内容の偏り
- ⑥ 冷たい物のとりすぎ
- ⑦ 運動不足



☀️ 夏バテ 予防

- 生活リズムを整える
- 冷房で身体を冷やさない
- こまめに水分補給
- 冷たい物の取り過ぎに注意
- 十分な睡眠
- 入浴時は湯船につかる
- 栄養バランスの良い食事
- 適度な運動を心がける

○ビタミンB1をとる

例) うなぎ、豚肉、玄米



熱中症にも十分注意を！

保健室に重症の熱中症症状で来室する生徒で特に多いのが、前日夜ふかしをしていた人と、朝ごはんを食べてこなかった人です。このような状態で暑い日に運動をすると、高確率で重い熱中症になると言われています。この夏は、「早寝 早起き あさごはん」を意識して過ごしましょう。

また、大石中学校の保健室では、特に暑い日（35℃を超えるような日）よりも、少し気温が低めで湿度が高い日の方が、熱中症のような症状で来室する生徒が多い傾向にあります。このような日にありがちなのが、水筒を忘れてきてしまった人の発症です。必ず毎日忘れずに持ってきましょう。

熱中症については、5月に保健だより熱中症号を発行しています。そちらあわせてご確認ください！



かぜやコロナの流行注意報！！しっかり手洗いを！

現在、全国的にかぜや新型コロナウイルス感染症が流行中です。大石中学校でも、昨年に比べてコロナに感染する生徒数が増加しています。（昨年はインフルエンザが大流行しました）また、ただの風だけでなく、溶連菌感染症も流行傾向にあります。

感染症予防の基本は、手洗いです。最近、水道のハンドソープの減り方が遅く感じられるようになりました。トイレから出た後や給食前、帰宅したときなどきちんと手を洗っていますか？今一度感染症対策の基本に立ち返り、しっかり意識して手洗いを行いましょう！



ハンカチも必ず持ってきましょう！！



学校での歯磨きについて

※学校歯科医の先生より、「大石中学校では、昼休みに歯磨きをしてはいけないと言われた生徒がいるらしい」との情報を頂きました。コロナの流行初期は感染対策のためにそのようなになっていましたが、現在はそのような対応は行っておりません。現在も、磨きたい生徒は持参して磨いている状態にあります。

「歯磨きの時間」というものではありませんが、昼休みや休み時間には持参した歯ブラシで歯を磨いてもらって大丈夫です。歯ブラシの衛生管理や、歯磨き中の会話は控えるなどのマナーには気を付けて実施してください。

健康診断の結果と治療のお知らせは、1学期中に配布しています。

この夏休みのうちに、病気やけがの治療はすませておきましょう。

2学期になると、体育祭や合唱コンクール、新人戦、3年生は受験に向け更に忙しくなります。時間のあるうちに病院を受診することをおすすめします。

