



夏休みの部活動に出かける前に自分の健康チェックをしましょう！！

～保護者の方もお子さんの健康観察をお願いします～

- 朝食（昼食）はとりましたか？
- 水分をしっかりとりましたか？
- 塩分をとりましたか？（味噌汁、スープ、梅干しなど）
- 睡眠時間を7時間以上とりましたか？（理想は8～10時間）
- 熱が高い、疲れている、だるい、吐き気、頭痛、腹痛、下痢をしているなどの症状はありませんか？



※体調が優れない場合は部活動への参加を見合わせましょう。

～保護者の方へ～

当日の熱中症指数や気温によっては予定された部活動の時間が短縮され、早めの帰宅となる場合があります。お子さんが途中で家に帰っても家に入れるようにしておいてください。

熱中症かも、と思ったら

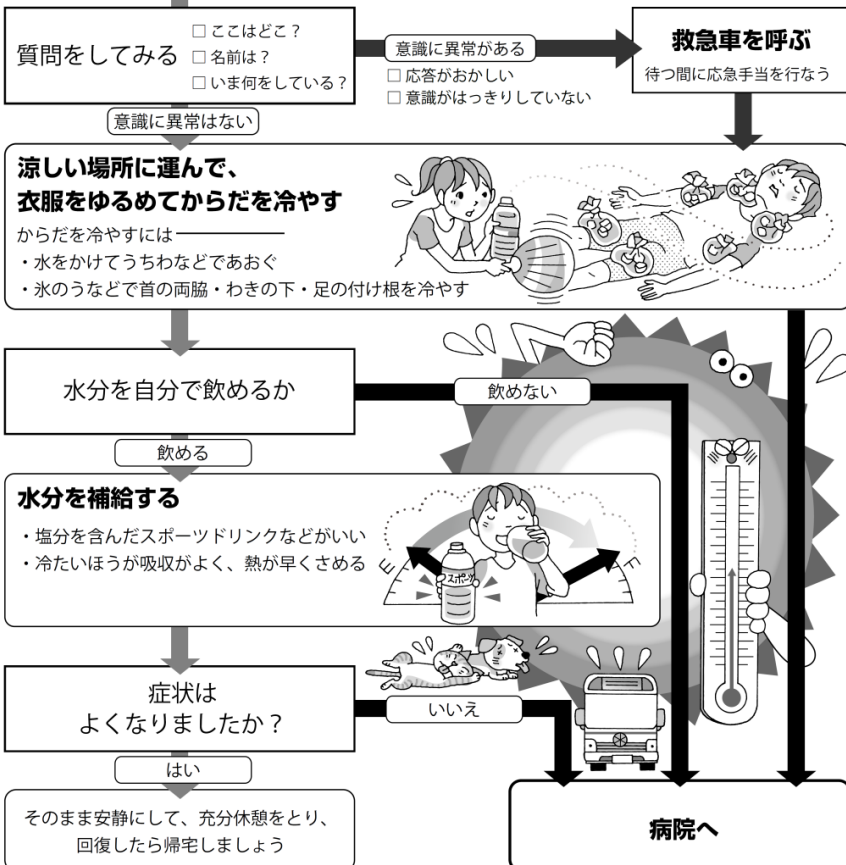


こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い

上手に水分補給をしよう

- 朝起きたら必ず水分補給
特に熱帯夜の翌日は大量に汗をかいていて朝目覚めたときには水分不足。
- 運動を始める前に水分補給
運動開始 30 分くらい前から 200ml～500ml の水分を小分けにしてとる。
- 激しい運動の時は、15分から 20 分に 1 回水分補給
- 運動終了後にも水分補給
- 大量に汗をかいたらスポーツドリンクなどで塩分も補給
運動量が少ない時は麦茶や水にしましょう。
- 水分補給には、適度に冷えた飲料を用意（5℃～15℃）
部活動の種類にもよりますが小さい水筒では足りません。大きい水筒や、2本以上持参することをお勧めします。水筒は清潔にしましょう。



紫外線とビタミンDの意外な関係

ビタミンDって？

カルシウムの吸収を助けます。不足すると、体が必要なカルシウムを骨から供給するようになるため、骨が弱くなり、くる病などの原因に。



ビタミンDは紫外線で作られる

人間には、日光紫外線を使って体の中でビタミンDを作るしくみがあります。食べ物だと、ビタミンDはこんなものに含まれています。

サケ うなぎ サンマ ヒラメ など

でも、食べ物だけで十分な量をとるのは困難。日焼けや皮膚がんなども気になりますが、神経質に日ざしを避けすぎるのも考えものですね。



SNSの怖い話 炎上のしくみ

- ① 仲間内だけに発信するつもりでネット上に悪ふざけをした画像を投稿
- ② 誰かの目に留まって、拡散されて叩かれる
- ③ たとえ自分が投稿した画像を削除しても、誰かが画像を保存していたら、拡散は止められない



一度投稿した情報をネット上から完全に削除することは不可能。場合によっては、個人情報まで割り出され、ネット上に一生残ってしまうことだってあるのです。この先の受験や、就職、結婚まで、ずっとついて回ることもあるかも…。よく考えて。



7つのまちがいさがし

答えは保健室前に貼ってあります。



