

5月7日（火）は心臓検診があります

【持ってくるもの】

①夏の体操服

②バスタオル1枚

③フェイスタオル（男子1枚、女子2枚）

【検査の受け方】

①男女別に分かれて、夏用の体操服1枚で検査をします。

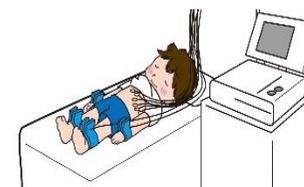
※保健室で体操服の中に着ている肌着を脱ぎます。



②ついたての中にあるベッドの上でからだを楽にしてあおむけに寝ます。

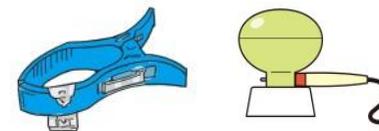
約1分程、ベッドに寝ているだけで検査は終わります。

※体操服は着たまま、お腹はタオルで隠すので安心してください。



③胸や手・足首に吸ばんや洗濯ばさみのような器具をつけます。

少しくすぐったいかもしれませんが、痛くはありません。



④心配して、体に力が入ると、きちんと検査ができません。

ベッドに寝たら、目を閉じて体の力をぬき、何か楽しいことを考えましょう。





発行日：令和6年5月2日（木）新宮町立新宮中学校

養護教諭：大倉亜咲、田村日向子

新年度がスタートして一ヶ月が過ぎました。そろそろ疲れが出てきた頃ではないですか。今日から体育会の練習が始まりました。栄養と休養を十分にとり、体調を整えて参加できるようにしましょう。

熱中症に注意しよう！

熱中症対策その1



水分、塩分を取りましょう

水分は食べ物からも摂れますが、飲み物だけでも1日に1.2Lは飲んだ方がよいと言われています。体育会練習や部活動で水分がたくさん必要になります。水分は多めに持ってくるようにしましょう。中学校には自動販売機があります。もし水分が足りなくなった時は活用しましょう。また汗にはカリウム（塩分）が含まれています。水だけだと熱中症になりやすくなるので、塩分も取るように心がけましょう。

【水分補給のポイント】

- 汗をかいていなくても！
- のどが渴いていなくても！
- 運動を始める前にも！
- 「まとめて」よりも「こまめに」！



熱中症対策その2



規則正しい生活を送りましょう

朝食について

朝食はその日の活動のエネルギー源です。朝食をとらないままでは脳も体も十分に動きません。熱中症だけでなく、けがにもつながります。

睡眠について

睡眠は脳と体を休ませる時間です。睡眠が十分でないと、脳のはたらきが鈍くなり、体温コントロールがむずかしくなります。朝食と同じで、判断力が低下し、けがにつながることもあります。毎日8時間の睡眠を目標にしましょう。



季節、気温に適した服装で 過ごしましょう

これからの季節、気温がぐっと上がってきます。特別な事情がない限り、体育の授業や体育会練習、部活動は半袖で活動しましょう。熱中症は命に関わります。しっかりと予防し、自分の命は自分で守り、熱中症にならないよう気をつけましょう。

