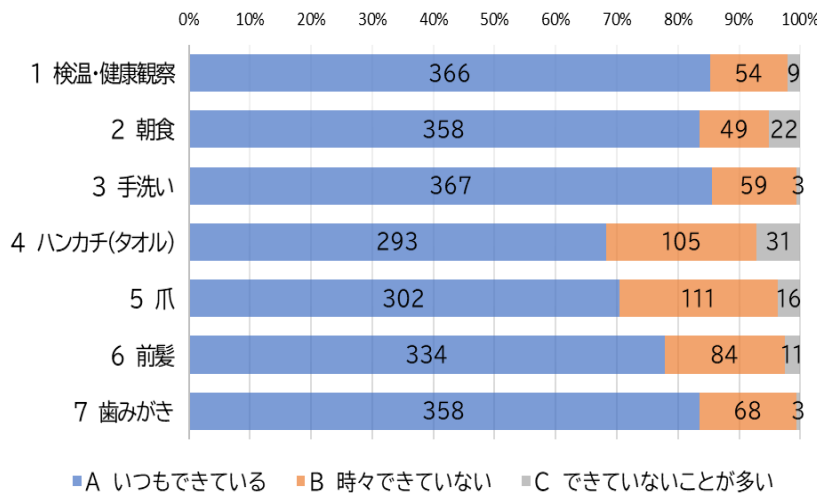


## 心と体の健康/セルフチェックカード

健康生活習慣セルフチェックの結果

(長野中 R3.6月実施)



\*今回のセルフチェックでは、全ての項目でA判定の人が全校で124名でした。

\*今回、ハンカチを持っていない人が目立ちました。石けんで手を洗ったら、いつも清潔なハンカチでふくようにしましょう。汗ふき用のタオルを別に用意すると更に良いですね。

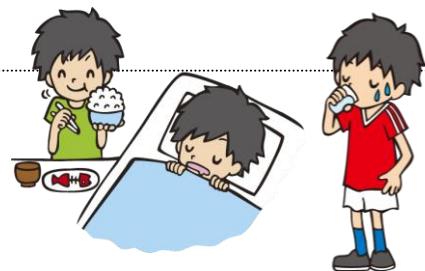
\*朝食をいつも食べていない人が、全校で22名もいて気になります。夜遅くまでSNS やゲームなどをしている、朝はギリギリまで寝ているという人はいませんか。朝ご飯を食べる時間がなかったり、食欲がなかったりする人は、生活習慣を見直してみてください。

★次回のセルフチェックでは、オールAの人が増えることを期待しています！

## 夏休みの健康

### 1 熱中症の予防と応急処置

- ①のどが渇く前に、こまめに「水分補給」をしましょう。
- ②適度に「塩分補給」をしましょう。
- ③運動中は、こまめに「休憩」を取りましょう。
- ④体調が悪い時は体温調節能力も低下し、熱中症につながりやすくなります。疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢などの体調不良時は、無理をしないで休養し、必要に応じて受診してください。
- ⑤体力のない人、肥満傾向の人、暑さに弱い人は熱中症を起こしやすいため、特に注意が必要です。



#### 熱中症を疑う症状(頭痛、めまい、吐き気、嘔吐、脱力感、応答が鈍い、言動がおかしい等)がある時

- ①少しでも体に異変を感じた場合は、冷房のある涼しい場所に移動させます。
- ②水分と塩分を補給し、氷や保冷剤で体を冷やしながら休ませてください。
- ③意識がはっきりしない時や、自力で水分補給ができない時などは、すぐに救急車を呼んでください。また、上記の処置をしてもなかなか回復しない時は、医療機関に搬送してください。

### 2 新型コロナウイルス感染の予防

- ①手洗い・消毒をこまめにしましょう。
- ②マスクの着用(運動時など、熱中症になる恐れがある時は、人との距離を十分保って外すようにしましょう。)
- ③検温と健康観察は夏休み中も毎日続け、健康観察カードに記録してください。
- ④冷房中も常に部屋の換気を心がけましょう。

### 3 心と体の健康を整えて2学期を迎えよう

- ①バランスの取れた食事・規則正しい生活(十分な睡眠)・適度な運動を心がけましょう。
- ②むし歯の治療や視力の再検査などが済んでいない人は、夏休み中がチャンスです。
- ③不安や悩みがある時は、信頼できる人に相談してみましょう。裏面の相談窓口もぜひ参考にしてください。