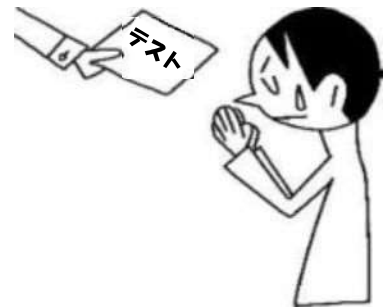


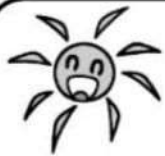
すこやか

令和4年6月10日
清水小島中学校 保健室

校内テストが終わり、気持ちがホッとしているところに、中体連などの大会やコンクールが近づいていることもあり、この時期は心が落ち着かなくなるかもしれません。ちょっとした不注意でけがをしたり、何気ない一言で友だちを傷つけてしまったりしがちにもなります。健康・安全には気をつけて毎日、気持ちを明るく過ごせるようにこころがけていきましょう。



しょねつじゅんか



知っていますか？「暑熱順化」

●暑熱順化とは●

夏の暑さに体が慣れる状態です。順化すると、

- ・熱中症になりにくい
- ・汗を出す機能が高まり、汗が出るときにナトリウムを再吸収するので、汗がサラサラになる

など、夏を健康で快適にすごせます。



あついよ〜り



元気!

●暑熱順化するためには●

- ・涼しい時間帯にウォーキングや自転車などで汗をかく
- ・暑さが厳しくなる前は、冷房をひかえて体を慣らす

冷房STOP



- ・シャワーではなく、お風呂に入って汗をかく



暑熱順化（しょねつじゅんか）…あまり聞き慣れない言葉だと思います。暑さが厳しくなる前に、徐々にからだを暑さに慣れさせて、熱中症にならないように一人一人が気をつけていきましょう。また、基本的な生活習慣（睡眠・食事・運動）を整えることも、熱中症予防につながります。今一度、自分の生活習慣をふり返り、改善したほうがよいと思うところがあったら改善していきましょう！！

【メディアチャレンジデーのお知らせ】

今年度も小島地区共通での取組、「メディアチャレンジデー」を年3回行います。第1回目は、6月22日（水）です。チャレンジの前に、別紙「わが家のメディアルール」を参考に、使用する時間や場所など、具体的な姿がイメージできる「わが家のメディアルール」を家の人と話し合い、守れそうなルールを作るようにしましょう。



裏面に続きます（小島中の歯科検診の結果より…）

