


# 7月けんこうカレンダー

月 火 水 木 金 土日

7月は「熱中症予防強化月間」です。これから、暑い日が続きます。ひとりひとりが注意して、自分とまわりの人の健康を守ろう。



**1日 2日 3日 4日 5日**

**熱中症 予防と救急処置のキーワードは「F I R E」**

- ・水分の摂取 (Fluid)
- ・冷却 (Ice)
- ・運動の休止 (Rest)
- ・緊急事態の認識 (Emergency)



冷たい水での手洗いは、熱中症対策プラス感染症対策になります!!


**6日**  
部活時の熱中症に気をつけて!

運動で大量の熱が発生するため、暑い日、湿度の高い日、風の少ない日は要注意!

**7日**

**8日 2年生 非行防止教室**

熱中症は室内でも起こります!



みんなが声をかけ合って防ぎましょう!

吹奏楽部や美術部のみなさんも気をつけて!

**9日 期末懇談①**

今日から午前授業の日が増えます。スマホばかりに時間を奪われないようにしましょう。

**10日 期末懇談②**

**11日 12日**

**13日 海の日 期末懇談③**

**14日 期末懇談④**


**15日 期末懇談⑤**

**16日**

**17日**

**18日 19日**

ジュースに入っている角砂糖は **17個!**



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖	約
レモン風味炭酸ジュース 500ml	17個分
スポーツドリンク 500ml	10個分
リンゴジュース(濃縮還元) 200ml	8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、おし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

体内の水分は、筋肉に一番多く含まれているので、筋肉は水分を蓄えるタンクのような役割をしています。そのため普段から3食しっかり食べ、タンパク質をとり、運動し、筋肉量を保つことが熱中症の予防に有効といわれています。

**20日 海の日**

声をかけて仲間を守ろう

**21日**

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも...

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

**22日**


例えば...

水分とってる?

無理してない?

休めいしょうか?


体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



**23日**

**24日 終業式**

ネットトラブルが増えています



**夏休みスタート!!**

夏休みは、いろんな危険がいっぱい! しっかり考えて行動しよう! 困ったときは相談!



