

ほろたん

2025.7.4
札幌市立手稲東中学校 No.3



★7月になりました。1学期は、修学旅行に宿泊学習・校外学習、定期テストがあって中体連と、目まぐるしく過ぎて行ったように思います。そして、6月半ばにも関わらず**33℃越え**という暑さに、体もついていかなかったかもしれませんね。でも東中の皆さんは、結構元気！に頑張りました。これからが夏本番。今年の夏も暑くなりそうです。暑い夏を楽しみましょう。

★とはいっても、暑いと保健室への来室者も増えます。特に朝から「具合悪いんです」という人たちが…。よく話を聞いてみると、**毎年恒例の「窓を開けて寝ちゃった！」のが原因**のようです。夜中窓を開けて寝ると、

自分では気付かないうちに体が冷え、寝ている間の疲労回復をさまたげ、翌日に疲れを残してしまうのです。それで、「何だか分からないけど具合が悪い」という状況をひきおこしてしまいます。また扇風機やエアコンも同じです。**寝るときには窓を閉めて、扇風機やエアコンはタイマーセットをするのがオススメ**です。暑い夏でもぐっすり眠れる方法を工夫してみてくださいね。

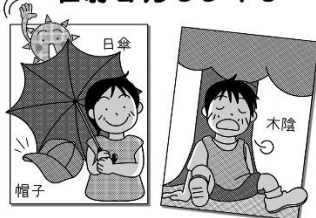


汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌はあせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

直射日光をさける



激しい運動は暑さに慣れてから



こまめに水分・塩分を補給する



無理をしないで休む



熱中症に注意！



★今年は暑くなるのが例年よりも早いので、熱中症も今から気を付けましょう。

★日中はもちろんですが、**午後3時ごろが、暑さ指数が一番高くなることもあります**。体育だけでなく放課後や土日の部活でも、**十分水分を取り、体調が悪い時には無理せずに周りの人に伝えましょう**。そして、外の活動だけではなく、**体育館やホール、廊下のランニング中**も、注意が必要です。

保護者の方へ



★今年の健康診断は、1年生の希望者に行う色覚検査で終了します。

★6月に行いました内科検診の結果ですが、必要なお子様には期末懇談時に担任よりお渡しいたします。期末懇談に来られないご家庭には、同時期にお子様にお渡ししますのでご確認ください。

★そくわん症について、学校医の先生が細かく見てくださっています。特に男子で、「要観察」と診断されたお子様は、すぐに受診というわけではありませんが、身長が伸びるこの時期、背骨に影響することがあるそうです。ご家庭で経過観察を続けていただき、心配な時には専門医にご相談ください。

★「しゃがみこみができない」というお子様にも要観察のお知らせをお渡しします。体が硬いとできないことが多いそうです。スポーツなどの際にケガの原因にもなりますので、ストレッチなどをして体に柔軟性を持たせるとできるようになることもあるそうです。