

# ほけんだより

令和8年 5月 27日  
江東区立深川第七中学校 保健室

## 急に気温が高くなりました、熱中症に注意しましょう！

先週は、肌寒いくらいの日もありましたが、今週は急に気温が上昇しています。体育祭の日には高い気温が予報されています。6月29日からは2年生の移動教室も始まります。

体調を整えて、楽しく、思い出に残る体育祭、移動教室にしたいですね。

### 熱中症になりやすいのはこんな人

- 睡眠不足の人
- 朝食を食べていない人
- 水分をとっていない人
- 体調不良、特に下痢をしている人
- 暑さに体が慣れていない人

## 体育祭、移動教室に向けて、

### 一人一人が自分から、熱中症、けが予防に取り組みましょう

☆早寝早起き、食事をしっかりとって、体調を整えましょう。毎日の排便も大切です。

### 中学生に必要な睡眠時間は、8～10時間です。

☆運動をしていなくても、脱水症状になることがあります。水筒は、必ず持ってきましょう。

☆のどがかわく前に、水分を補給することが、熱中症予防には大切です。

☆体調が悪いときは無理をしないこと。具合が悪いと感じたら、すぐに周囲の大人に知らせましょう。

☆これからますます暑くなります。無理のない範囲で運動したり、毎日、湯舟につかるなどして、汗をかき、体を暑さに慣らしていきましょう。

☆体育祭までに、手足の爪を点検しましょう。伸びすぎていると、思わぬけがの原因になります。

☆帽子やタオルなど、上手に使って暑さをしのぎましょう。

## 健康と思い出は自分の力で作っていきましょう

### 6月の保健行事

2日（火） 眼科検診（全学年） 13：40～ 保健室

4日（木）～9日（火） 色覚検査 1年、他学年 希望者 保健室

## 色覚検査について

1年生には、希望調査を配布しました。2,3年生で検査を希望する人は、保健室までお知らせください。