

ほけんだよ! 7月

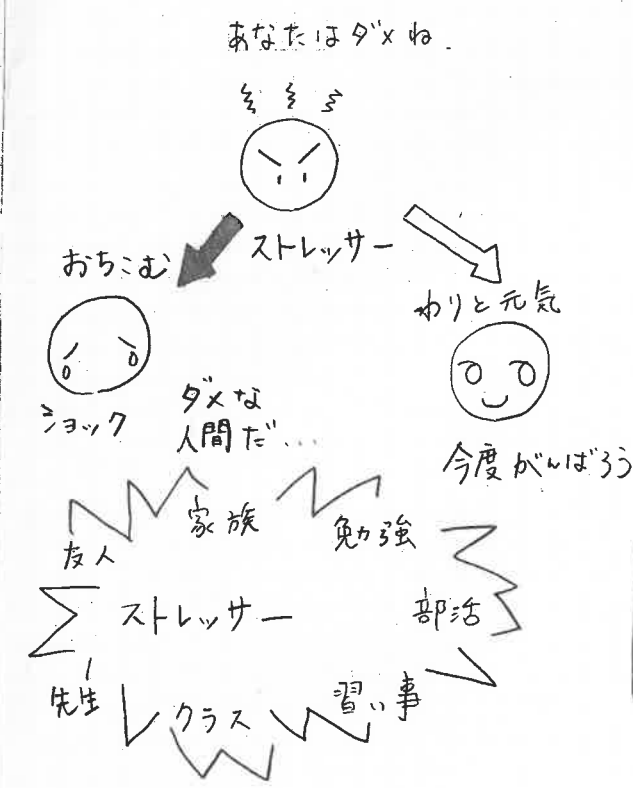
生徒保健委員会
1年担当

特に部活に熱く頑張っている人たちは熱中症が心配な季節。暑さに負けそう!というときは、水分補給のほかにも、ビニール袋に入れた氷水や、濡れタオルなどで、首元やわきの下などを冷やすと少し涼しくなりますよ。工夫して暑い夏を元気に乗り切りましょう。

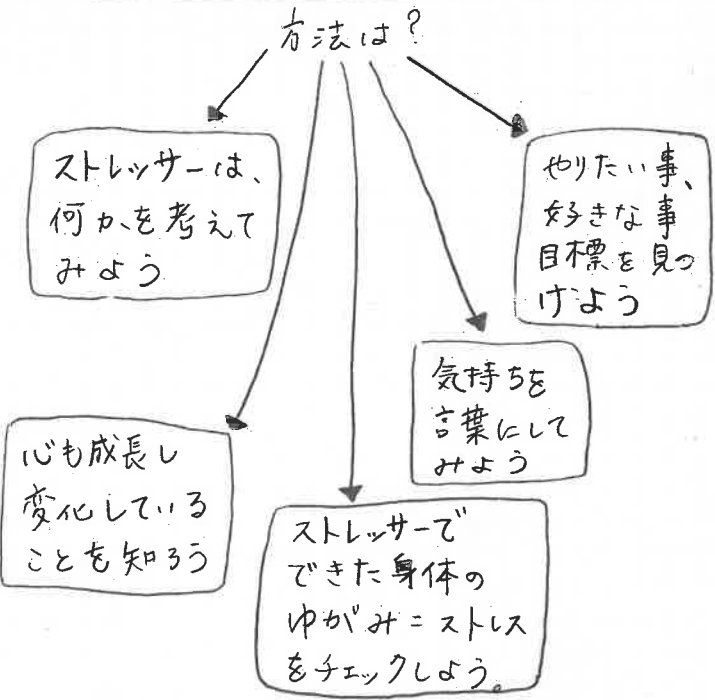
活動前の健康自己チェック表 (O Xで回答)

疲れていない。	今、その他の体に痛みはない。
朝食をきちんと食べた。	現在、けがや病気で病院にかかっている。
今、熱はない。	「X」が一つでもあれば「がまんしないで先生たちには伝えよう。」
今、頭痛はない。	
今、胸痛息苦しさはない。	
今、腹痛はない。	
今、手、足(関節を含む)の痛みはない。	

ストレスと上手につきあおう!



ストレスを
自分を成長させるきっかけにする



熱中症 になりやすいのはこんな人

① 寝不足・朝ごはん抜き

ゲームに夢中で夜更かししたら! 寝坊だ!

朝ごはん? 食べる暇がないよ

② 水分補給をしない

きちんと

あっ

水筒忘れてきちゃった

③ 休憩をとらない

まだまだ、もう一本!

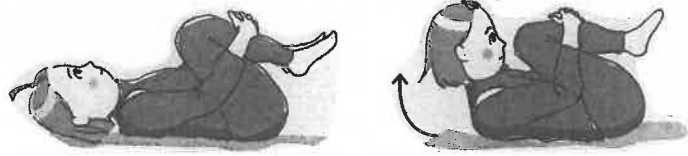
あれ?

熱中症にならないために、何をすればいいかわかりましたか?



1人で行うストレッチ (決断力不足にイライラに効果)

- ① おおむけの姿勢から、両手で両膝を抱え込み、腰の筋肉を30秒ほど伸ばす。
- ② 次にそのまま膝に顔を近づけていき10秒キープ。
- ③ これを3回繰り返す。



《こんなイライラに効く》

- ・何かを決める際に迷いが生じ、なかなか1歩が踏み出せないとき。
- ・自分の意思で決められないとき。

《ニニをストレッチ》

- ・脊柱起立筋
- ・腹直筋



❖ 効果: → チャレンジする力が湧いてくる。

