



令和6年7月19日
調布市立第四中学校
保健室



暑い夏も「宅トレ」で体を整えよう

いよいよ夏休みですね。「やったー」と喜んでいる人も多いのではないのでしょうか。今年の夏も異常な暑さが予想されています。熱中症は予防することができます。2ページ目には「熱中症の症状」・「水分補給のコツ」を掲載しています。まずは小さな心がけから、熱中症予防に取り組みましょう。

しかし、長い夏休み…暑くて外出できない日が続くと「運動不足」が心配です。部活動や外部のクラブチームなどで活動をしていない人は、体育の授業がない

と運動する機会がありませんね。そんなあなたには、「宅トレ」がおすすめです。

「宅トレ」とは、自宅で行うトレーニングのこと

ことです。コロナ渦で外出が難しかった頃に、広まりました。ダイエットとしてはもちろん、筋力や持久力アップのために取り組む人もいます。実は、私もYouTubeで「宅トレ」をしています♪天候に左右されない!お金もかからない!でも、有酸素運動ができる!!いいことしかありません。もしもテレビでYouTubeが観ることのできる環境にある人は、家族と一緒に踊ったり動いてみたりしてもいいですね。

夏休み中も元気に過ごせるように、ぜひ「宅トレ」で体の調子を整えましょう。

.....

3者面談で健康診断の結果を配布します。まだ受診をしていない人には、受診を勧めるカード(視力はピンク・歯科は水色など)がついています。夏休み中に計画的に受診をしましょう。

なつ やす ちゅう
夏休み中に



しょう

けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

じゅ しん ち りょう
受診・治療はOK?

けんこうしんだん じゅしん
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゅしん
まだ受診していない

ちりょう とちゅう
治療が途中になっている



なつ やす ち りょう
夏休みは治療のチャンス!



はや じゅしん きも やす あ むか
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

夏休み中も「熱中症」に注意しよう

日本気象協会によると「8月の気温は全国的に平年より高く、厳しい暑さとなる見込み」だそうです。環境省からは「熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラート」の2段階でアラートが出ます。熱中症は心がけ次第で防ぐことができます。危険な暑さが予想される日は、外出を控えるなど工夫して過ごしましょう。



「2学期」と聞くと今から「うっ」と苦しくなってしまう人もいるかもしれません。9月2日の始業式の日、もしも頭が痛くなったり、おなかが痛くなってしまうたり「学校に行きたくないな」と苦しくなったり・・・。そんなことがあったら、保健室のことも思い出してみてください。

まずは、実りのある時間になるように・・・ゆっくりのんびり夏休みを堪能しましょう♪