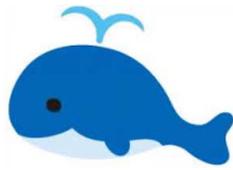


ほけんだより夏休み号



令和2年7月
平田中学校
保健室

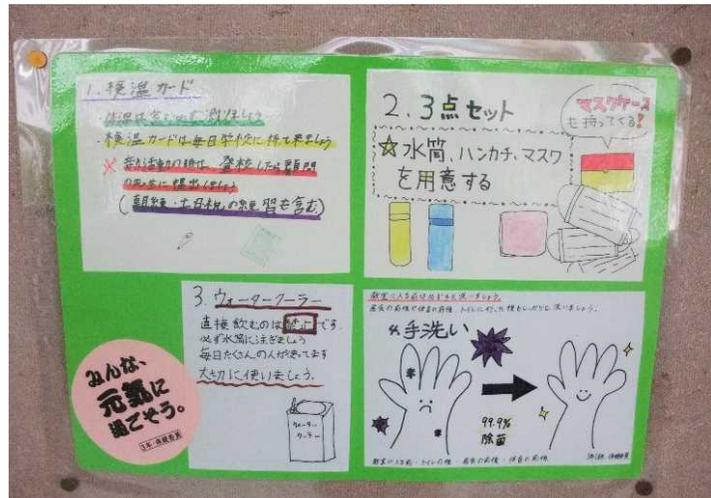
夏休みが始まります!今年も短期間となりますが、勉強や部活動、習い事、お手伝いなど、一日の計画を立てて有意義に過ごしましょう。二学期にみなさんの元気な姿が見られることを楽しみにしています☆

夏を元気に過ごそう

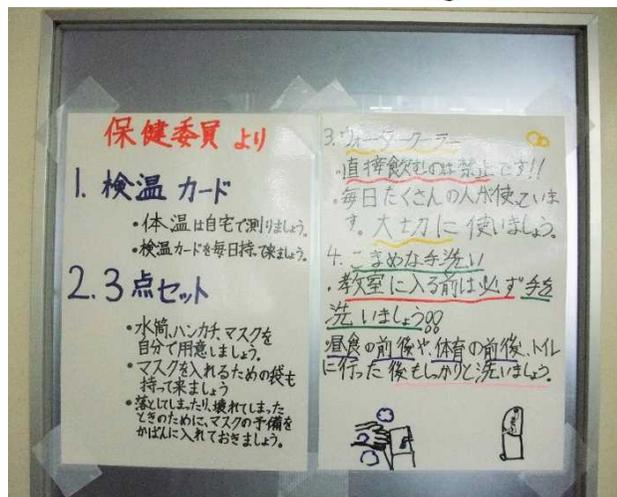
この夏を元気に過ごすための持ち物や大切なことを、保健委員さんがクラスに呼びかけてくれました。夏休みに入っても、忘れず継続しましょう。

特に、三点セット(水筒・マスク・ハンカチまたはタオル)を持ってくること、毎日の検温を欠かさずに行うことが大切です。

保健委員さんが
作成してくれました☆



内容をしっかりと
確認しておこう!



- ・部活動中に体調が優れなくなった場合、無理をせず顧問の先生に伝えよう!
- ・健康カードは登校したらすぐに顧問の先生に提出しよう!



予防しよう!熱中症

身体の仕組みとして、体温が上がったときには、汗をかいたりして体温が上がり過ぎないようにしています。しかし、高い気温や湿度といった環境で長時間活動することで、体温調節がうまくできず、体調が悪くなることを熱中症といいます。

症状:気分が悪い、ぼーっとする、手足がしびれる、頭痛、吐き気、身体がだるい、意識がおかしい、身体が熱い など

熱中症かな?と思ったときは...

- ①日陰や涼しい場所で休む
- ②水分・塩分を補給する
- ③首・脇・足の付け根を冷やす



少しでも「調子が悪いかも...」と思ったときは、すぐに近くにいる先生に伝えましょう。無理は禁物!

予防のためにできること

- ①規則正しい生活を送る
- ②水分・塩分をこまめに補給する
- ③朝食を食べる



暑さになれる、身体づくりをすることも大切ですが、上の三つが特に重要です。夏休みだから...と夜更かしせず、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう!