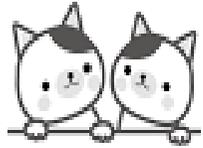


ほけんだより



すくすく

東和中学校
R6.7.1

7月に入り、季節は梅雨。気温も湿度も高くなり、雨が降ったかと思ったら炎天下になるなど、天気も変わりやすいこの時期は、体調もくずしやすくなります。規則正しい生活に心がけ、1学期のまとめの時期を元気に過ごしましょう。



今月の保健関係行事

17日(水)～19日(金)
保護者懇談



体調面など気にかかることがあれば、お気軽に保健室へどうぞ

とにかく冷やす!



全身のときは水風呂もいいね

水分補給



カラダの中もカラカラだよ

とにかく保湿!

化粧水



保湿クリーム



しみるときは病院へ!

焼けちゃった...

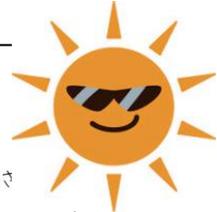


日焼けはやけど!

早く寝る



日焼けした日は疲れているよ



今月の保健目標

夏を健康にすごそう

基本はやっぱり、「自分の身体は自分で守る！」

毎日じめじめした天気が続きますが、梅雨が明ければいよいよ夏。予報では、今年も暑い。熱中症などの危険を防ぎ元気に過ごすためには、梅雨の時期からの準備が大きな鍵となります。これからの時期の過ごし方を考えていきましょう。

こんな人は熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせず
ずっと練習している



学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった...

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた...

すると、その後...

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに!

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

