

ほけんだより 7月

2020年
日枝中学校
保健室

学校再開から1ヶ月。疲れが出たり体調を崩しやすい時期ですが、体調管理はできていますか？ もうそろそろ夏本番。バランスの良い食事と十分な睡眠をして、暑さに負けない体づくりを心がけてくださいね！水分補給も忘れずに！



ー内科検診のお知らせー

延期になっていた内科検診を下記の日程で実施します。体操服（半そで）を忘れずに持ってきてください。

日程

1年生・・・7月13日(月) 2年生・・・7月17日(金)
3年生・・・7月20日(月)

場所

第二会議室

時間

5・6時間目（13:40～15:30の予定）



暑い夏をのりきるポイントを、いくつか紹介します！疲れが続く人、夏バテ気味の人には試してみてくださいね。

暑い夏でも、体は「冷えています」



！こんな人は注意！

- ずっとクーラーの効いた部屋にいる
- 冷たいものばかり食べている
- お風呂はシャワーですませる
- クーラーの効いた部屋では1枚羽織る
- あたたかい飲み物や食材を選ぶ
- 湯船につかる など

体が冷えると、めまい、頭痛、疲れやすくなるなど不調の原因になることも。



体をあたためる工夫をしましょう

上手に水分補給

ポイント
は？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渇いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... ちよつとずつ 8まめに

水分補給が大切！

熱中症予防に「朝ごはん」

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



感染 予防

感染症対策として引き続き、①こまめな手洗い・消毒 ②適度な換気 ③マスク着用 ④ソーシャルディスタンス を意識して、一人ひとりが取り組んでいきましょう。日々の体調管理にも気をつけてくださいね！