



2023年度 7月発行
豊見城中学校 保健室
7月の保健目標
夏を元気に過ごそう!

暑い日が続くことで体調をくずしていませんか? 例年よりも気温が上がっていることで熱中症になるリスクも高くなっています。予防のために大切なのが1日の疲れをしっかりとることで。翌日に疲れを残さないための「睡眠」を大切にしてみましょう。コンディションを整えて厳しい暑さを乗り切りましょう。



水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

登下校や休日の外遊びでも水分補給を!!

水筒・マイボトルを持参しよう!



♪体育着登校(たいくぎとうこう)♪体育着登校(たいくぎとうこう)について。。

本校は、授業に体育がある日は体育着登校で良いことになっています。みなさん、涼しい空間以外は汗がふきだしてくる時期の今、体育をした後は、大量の汗をかいていて肌着も体育着の上着びっしょりですね。肌着や体育着の着替えは持ってきているでしょうか? 体育後の体調不良で保健室来室生徒の数名に聞いたところ「着替え持っていない。。」の返事。。「えっ! 困ったね。」はい! ここでクイズ! どうしてこまった事になるのでしょうか?

- クーラーのきいた教室に、汗でぬれた体育着をそのままに授業を受けると体が冷えて体調をくずす原因になる。
- 汗が乾いたあとの体育着はいい香りではない。(周りの人へのエチケットが守れない)
- 快適に過ごすことができない。

おまけ 「麦〇石の水」が飲みたくなる。

→答えはわかりましたね。どうか、肌着と体育着の着替えは忘れずに持ってきてください m(_ _)m



①



知っておこう!! 大切な情報!



②



☆ こちらのQRコードを読み取ってみてください。どんな情報でしょうか?
8月25日 | 学期後半スタートに答えを保健室で伝えてください。