

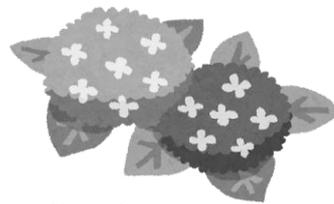
ヘルシーウェイ

Hello how are you doing?
R5. 6. 6
幸田中学校 保健室
No. 6
Hello how are you doing?

今年は例年より早い梅雨入りとなりましたね。この時期は、日々の寒暖差や気圧の関係で体調を崩しやすく、蒸し暑い日も多くなってくるため熱中症が増えてきます。また、雨で道や床が滑りやすくなるため、けがにも注意が必要です。

今月は期末テストがあります。1年生にとっては初めての定期テストですね。睡眠時間を削って勉強してもなかなか身につけません。早めに少しずつ準備を始めて、計画的に勉強することが大切です。

3年生は明日から修学旅行です。今日はできるだけ早く寝て明日に備えましょう。



<6月の保健目標> 歯を大切にしよう

☆6月の保健関係行事☆

- 1日(木) 眼科検診(全校)
- 6日(火) 血液検査(1,2年希望者)
- 13日(火) 尿二次検査予備日
(該当者のみ)

歯の健康のために大切なこと



梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてくださいね。

- カーディガンやベストなど 脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭(髪)を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる(スープやお茶など)
- クエン酸を積極的に摂る(梅干し、お酢、レモンなど)

梅雨時も健康に過ごすために

熱中症 に注意



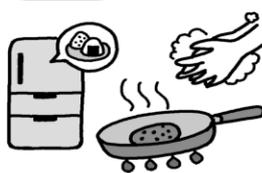
まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。

紫外線 に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。

食中毒 に注意



原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。

寒暖差 に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。