



ひだまり

生徒のみなさんへ「ひだまり」は学級やおうちの人といっしょによみましょう

ついに7月に突入しました。夏休みが近づいてきましたね。最近^{さいきん}は暑い日が続いていますが、熱中症対策はできていますか？水分をとることだけが熱中症対策ではありません。日頃の生活習慣によって熱中症の発症頻度が高くなる可能性があります。

例えば・・・「夜中までゲームをしていて睡眠不足」だったり「ダイエットのために朝ご飯を抜いてきた」という人。いませんか？睡眠不足やエネルギー不足の人は熱中症にかかりやすくなってしまいます。特に最高気温が30℃を超えるような日は体調を万全に整えておく必要があるかもしれませんね。暑さに負けず、夏休みまでの学校生活頑張っていきましょう。もちろん、夏休みも熱中症には十分注意をしましょう。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる



保健室からお知らせ

健康診断の結果、「受診のおすすめ」をもらった人はこの夏休みを上手に使う、

病院受診をしましょう。そして、受診報告書を保健室に提出してください。

特に「歯科」の受診のおすすめをもらった生徒は早いうちに治してもらいましょう。

夏休み明けにみなさんの歯をチェックする時間があります。その時まで

治しておけると良いですね。

