

ほげんだより 7月



R5. 7. 19
大森第一中学校
保健室

◎熱中症に十分注意!!

連日気温が高い日が続いています。熱帯夜が続き、朝の9時には30℃をこえる日もあります。熱中症は **だれでも** なる可能性があるため注意してほしいです。

◎もうすぐ夏休み!!

忙しかった1学期も終了、いよいよ夏休みですね。スポーツや趣味に打ち込む人、勉強をがんばる人、人それぞれですが、充実した夏休みを過ごすほしいと思います。そのためには **健康第一!!** 怪我や体調不良にならないよう、十分気を付けてください。

◎「定期健康診断結果のお知らせ」を配布済み。

※ 本日が明日になります。

身長や体重、視力検査や健康診断の結果が一覧になっております。再度ご確認ください。



健康第一!!

～活動前に確認を!!～

- ① 朝起きてから、水分を摂っている。
↳ 寝ている時にエロコをつけていても汗はかいています。起きてから水分を摂るのがいいよ。
- ② 朝食を摂っている。
↳ 汗をかくと糖分や塩分も体から出てしまうため、しっかり食べておくことが大切です。
- ③ 体調は良い!!
↳ 良い時は無理をしないこと。



夏休みは病院へ行くチャンスです!!

虫歯の痛み ↓ 虫歯
耳が痛い ↓ 耳垢
おまけ ↓ おまけ

ちなみに... 耳が(耳垢検査)と指摘されたのにそのままプールに入っていると、耳が水を含んで、耳の状態が悪くなる場合があります。

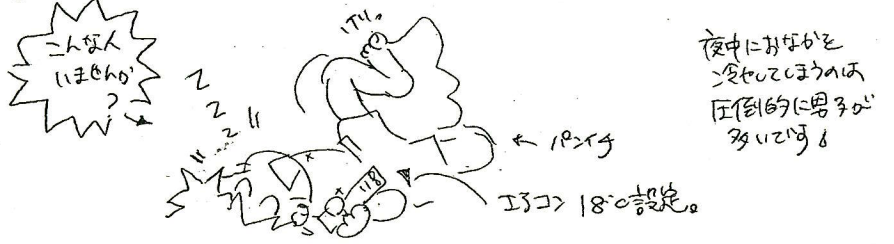
◎エアコンによる冷えに注意。

学校だけでなく、家庭でも暑い時、自分でエアコンの温度を調整できない時は上着を1枚準備するようにしましょう。

特に 女子の皆さんは男子より筋肉が少ない分、冷えやすいと聞いています。

個人差も大きいので。

しかし 男子の皆さんは冷えるとおなかをこする人が多いです。



●奥右端の方エ×/お父さんの鼻/男の子が持った串カツ/男子の量/犬の右耳の模様/鉄板の上のたまねぎ (→トナー)
キウリ/女の子が持った串カツ/お母さんが持ったサラダ