

ほけんだより

らぽーと

神郷中学校 保健室

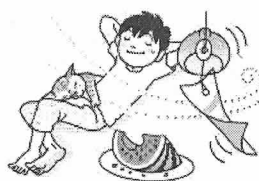
平成27年 7月21日 NO. 7



明日から夏休みが始まります。普段よりも自分の時間が増える夏休みは、生活習慣が不規則になりがちです。いろいろな計画を立てていると思いますが、体調を崩してしまっては台なしです。充実した夏休みになるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

熱中症は予防できます！

- ①こまめに水分補給する
- ②炎天下では、帽子をかぶる
- ③集団活動中は、お互いを配慮する
- ④気分が悪くなったらすぐ先生に言う



☆上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのどの渴きを感じません。

- ・運動を始める前に水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・激しい運動をするときは30分に1回
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで水分補給
- ・冷たい飲料（5～10℃）を用意



歯科検診や視力検査等、治療や再検査が必要な人は、夏休み中に必ず受診し、受診後は、学校に文書を提出しましょう！

