



令和7年度7月号
大阪市立北稜中学校
保健室

7月になり、本格的な夏の暑さが始まっています。ほけんだよりでも重ねて言っていますが、この時期一番怖いのは、やはり「熱中症」です。1年生は6月に熱中症予防講習会を受けたばかりなので、水分補給の大切さは分かってくれていると思います。(今の2・3年生も、1年生の時に話を聞いたのですが、覚えているでしょうか?)
水筒は毎日必ず持ってくるようにしてくださいね!

夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく

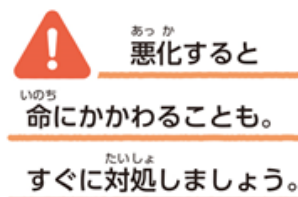


のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です



けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

受診・治療はOK?

けんこうしんだん
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

