

ほけんだより

7月

令和2年7月1日
大阪市立堀江中学校
保健室

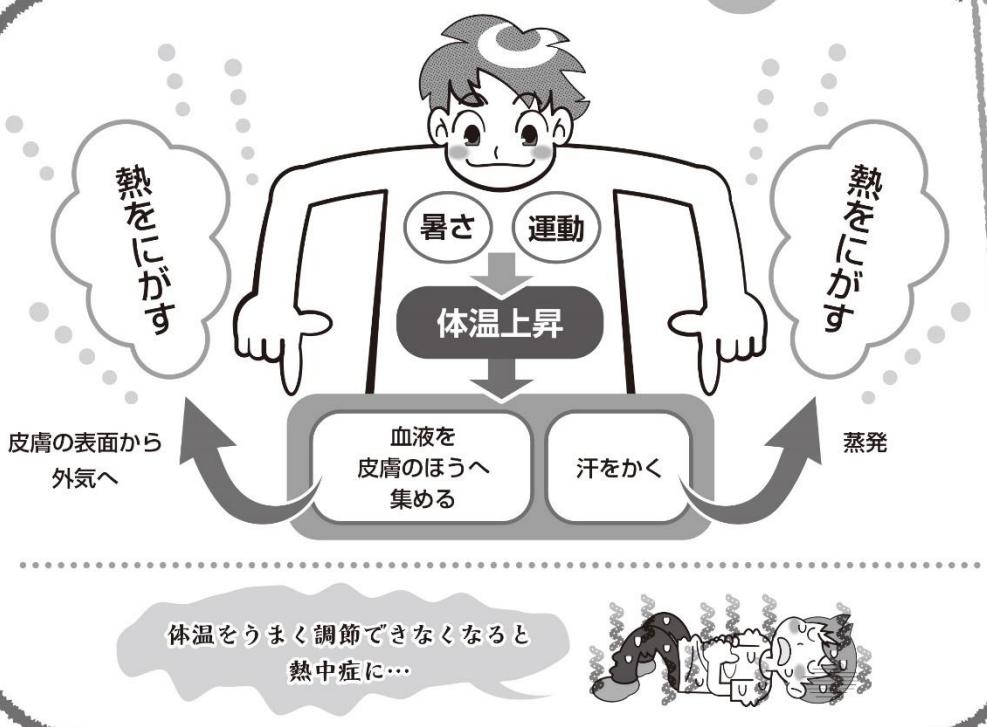
分散登校から6時間目までの授業が始まっている頃でしょうか。最近、暑い日々が続いているですが、水分補給をしていますか？暑さに負けないように暑さ対策をしっかりしましょう！



暑い！を乗り切ろう

熱中症

熱をにがすポイントは



汗をだすには

水分補給

が大事！

のどが渴く前に水分をとりましょう

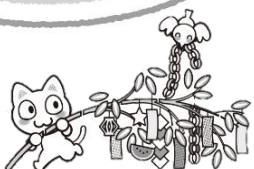
塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、
塩分を含むアメ・
タブレットが
おすすめ



爪を指で強く押さえ、
色が戻るのに
時間がかかるたら

脱水症状の
サインかも



保健室からのおしらせ

7月（一部）の保健行事予定

27日（月）：聴力検査1年（6限）

29日（水）：視力検査1年（6限）

視力検査2年

★その他の検診については現在のところ未定です。

保健室

気温が高い日が続いているが、皆さんには水分補給できるように水筒や汗をふくためにハンカチやタオルを持ってきていますか？

自分のからだを管理できるのは自分自身なのでしっかりと対策をして、堀江中学校で過ごす夏を乗り切りましょう！

また、疲れもでている頃だと思うので無理をしないようにゆっくりとがんばりましょう。

検診の一部は終了したので、受診の紙をもらった人は早めに病院に行きましょう。