

ほけんだより



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疲れも出てきている頃でしょうか。最近、暑い日々が続いていますが、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としましょうね！

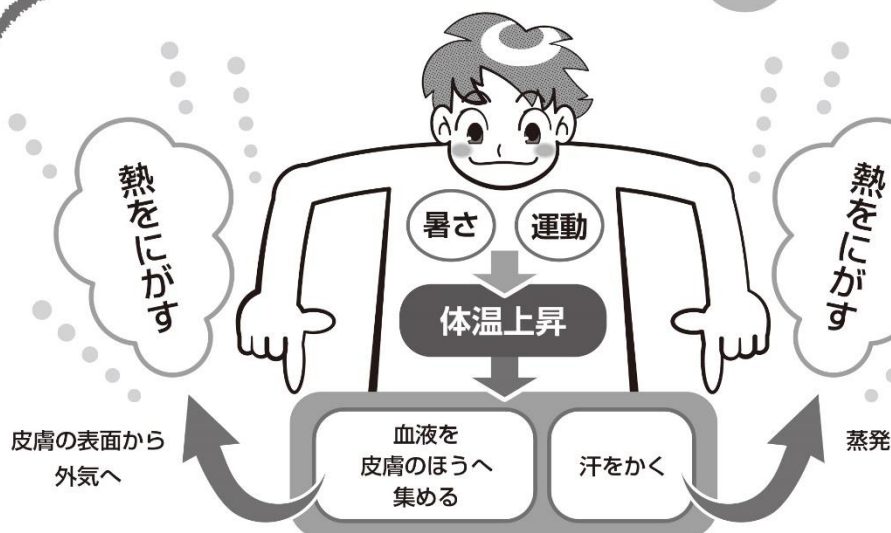


暑い！を乗り切ろう

熱中症

熱をにがすポイントは

汗



体温をうまく調節できなくなると
熱中症に…



汗をだすには

水分補給

が大事！

のどが渇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



チロツク



爪を指で強く押さえ、
色が戻るのに
時間がかかったら

脱水症状の
サインかも

保健室からのお知らせ

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ますが、皆さん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、疲れもでてき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ね。