

ほけんだよい 5月

2024年5月

おおさかしりつしんわちゅうがっこうほけんしつ
大阪市立心和中学校 保健室



新学期が始まってあっという間に5月も終わりです。新しい生活に慣れてきましたか？疲れたときは無理せず、こころとからだの健康を大切にしましょう。

熱中症に気をつけよう！

だんだん気温が高くなってきました。梅雨が近づき、湿度も高まる季節です。まだ暑さに慣れていない時期なので熱中症に気をつけましょう。体調を整え、調子が悪い時には無理をせず、早めに休むようにしましょう。みんなの登校時間は暑い時間なので特に注意してください。もし、登校中や登校後体調が悪くなったときは先生に伝えるようにしてくださいね。

水筒など水分を忘れずに！

熱中症対策として、水筒など水分を持ってきてください。のどの渇きを感じる前に、各自でこまめに水分補給をしましょう。

熱中症にならないために守ってほしいこと

- しっかり睡眠をとる
- 食事をとる
- 生活習慣に気をつけて体調を整える
- こまめに水分をとる
- たくさん汗をかいたら塩分もとる
- 運動するときは30分に1回は休憩する
- 体調が悪いときは無理せず、からだを休ませる

