

ほっけんだより7月号

立花中学校保健室



熱中症を予防しよう！！

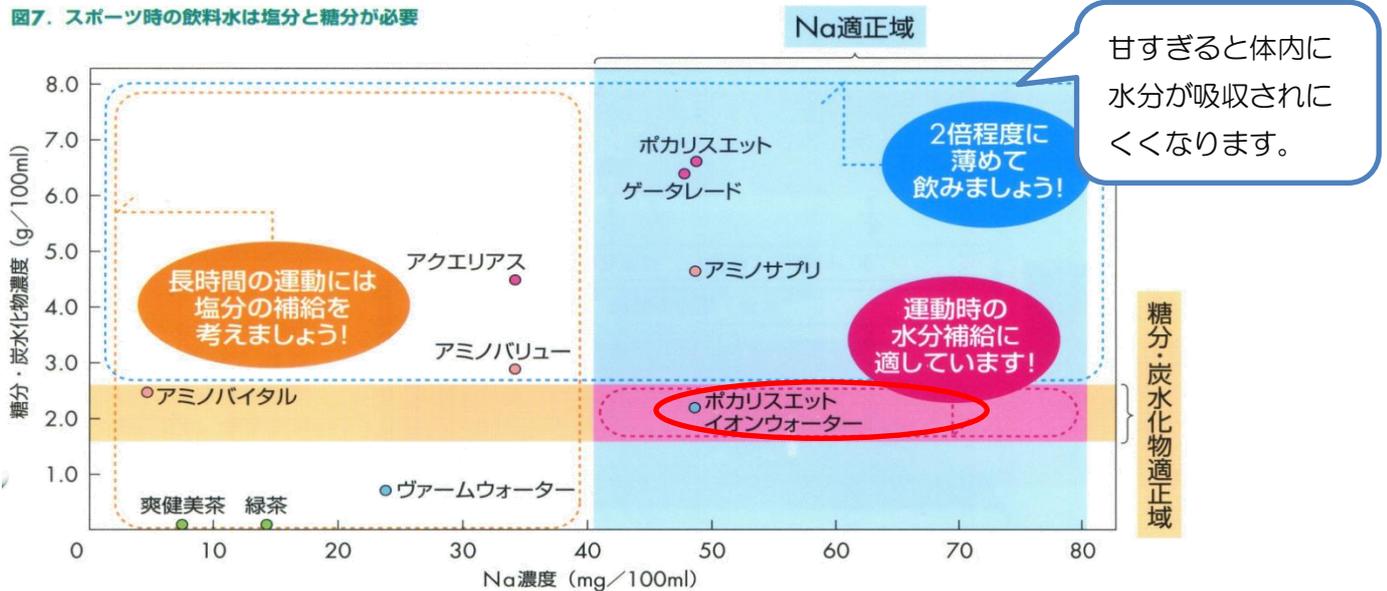


まだまだ暑い日が続きます。「暑さに慣れていないひと」「寝不足のひと」「朝・昼ごはんを食べていないひと」は熱中症になりやすいと言われています。

長時間の練習前や休憩時には、のどがかわいていなくても、一口は必ず水分補給をするようにしましょう。自分の体調は自分にしかわかりません。しんどい時、気分が悪い時は我慢せず、近くの先生や友達に知らせましょう。

スポーツドリンクは「うす〜い」くらいが ちょうどいい♡

図7. スポーツ時の飲料水は塩分と糖分が必要



7月の健康診断



今月で健康診断はおしまいです★



日時	検診	場所	注意事項・持ち物
7月7日 (木)	耳鼻科検診 (1年全員、2年3, 4, 5組)	保健室	13:30からはじまります。髪が耳にかからないようにしてきましょう。
7月8日 (金)	欠席者対象の歯科検診	保健室	歯科検診を受けられなかった人が対象です。13:20からはじまります。歯ブラシを持参し昼食後、歯を磨きましょう。

健康診断後、さっそく治療に行ってくれた人がたくさんいます。時間がある夏休みは治療のチャンスです★★むし歯撲滅カウントダウンをすこしでも減らしましょう！病院に行った人は受診済証を保健室まで持ってきてください。(なくした人も再発行します)

