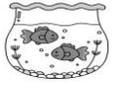




平成30年7月  
武庫東中学校  
保健室

# 夏バテしないように



夏バテとは、暑さや食欲不振で自律神経の調子が悪くなり全身の疲労感やだるさを感じた症状のことです。

## 夏バテしやすい人チェック

- 冷たい飲み物・食べ物をよくとる
- 食欲がない
- あまり汗をかかない
- お風呂は、湯船につからずシャワーだけ
- 冷房の効いた部屋にすることが多い
- あまり運動をしない
- 夜遅くまで起きている



チェックが多い人ほど要注意！

## 7月の紙パック回収No.1は1年3組!!

7月の保健委員会で第3回目の紙パック回収を行いました。みなさんの協力のおかげで1369枚集まりました。1番多く紙パックを集めることが出来たのは、1年3組257枚！2位は2年4組192枚、3位は1年4組172枚でした。

1学期総合枚数各学年1位のクラスは1年4組547枚、2年5組424枚、3年2組102枚です。一生懸命呼びかけをしてくれた保健委員さん、協力してくれたクラスみんな、そして保護者のみなさま、ありがとうございました。1学期の終業式に表彰したいと思います。2学期も引き続き回収をします。最初の回収日は9月の専門委員会ですので、夏休みの間おうちで集めていてください。

## 夏バテ予防策

- バランスよく食べましょう
- クーラーの設定は28℃に
- 規則正しい生活をしましょう



## 保健室から夏休みの宿題です!!

## 時間を大切にして有意義な夏休みを



### \* 毎日早寝早起きをしよう！

学校が休みになると生活リズムが崩れがちです。学校が無くて、いつもと同じ時間に起きて、夜更かしせずに、早く寝ましょう。

### \* 治療を済ませておきましょう！

1学期に実施した全ての健康診断で治療が必要と診断された生徒に治療指示を配りました。夏休みは時間がたくさんあるので、夏休みの間に全ての治療を終えておきましょうね。

### \* 2学期、元気に会いましょう！

交通事故、水の事故や犯罪に巻き込まれないように、危ない場所やひとけの無い場所で遊ばないようにしましょう。そして、元気な顔で2学期にまた会いましょうね！