

保健だより

令和6年8月27日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

記録的な猛暑となったこの夏ですが、暑さにも負けずに、部活動など頑張ってきましたね。
今日から2学期が始まりましたが、この暑さはまだまだ続きそうです。暑さに打ち勝つには、毎日の健康管理がとても大切になります。栄養をしっかりととり、夜は早く寝て、体調を崩さないようにしましょう。

まだまだ熱中症に注意しよう！

(ポイント1) 夜、早く寝る。



(ポイント2) 朝は少し余裕をもって起き、朝ごはんをしっかり食べる。



(ポイント3) こまめに水分補給をする。
(汗をかいたときは、0.1～0.2%程度の食塩水
あるいはスポーツドリンクが有効)



(ポイント4) 体調が悪いときは運動しない。

☆めまい・頭痛・吐き気などの症状が出た場合は、**すぐに保健室へ！**
(がまんしないで、近くの友達や先生に伝えよう。)

明日

28日(水)

身体測定・視力検査があります。

(身長・体重)

(1校時)1年生 (2校時)2年生 (3校時)3年生

〈持ち物〉 ・体操服 — Tシャツ、ハーフパンツ
・めがね(持っている人)

〈注意事項〉

○めがねを持っている人は、裸眼視力(めがねをはずした視力)をはかってから、めがねの視力をはかる。

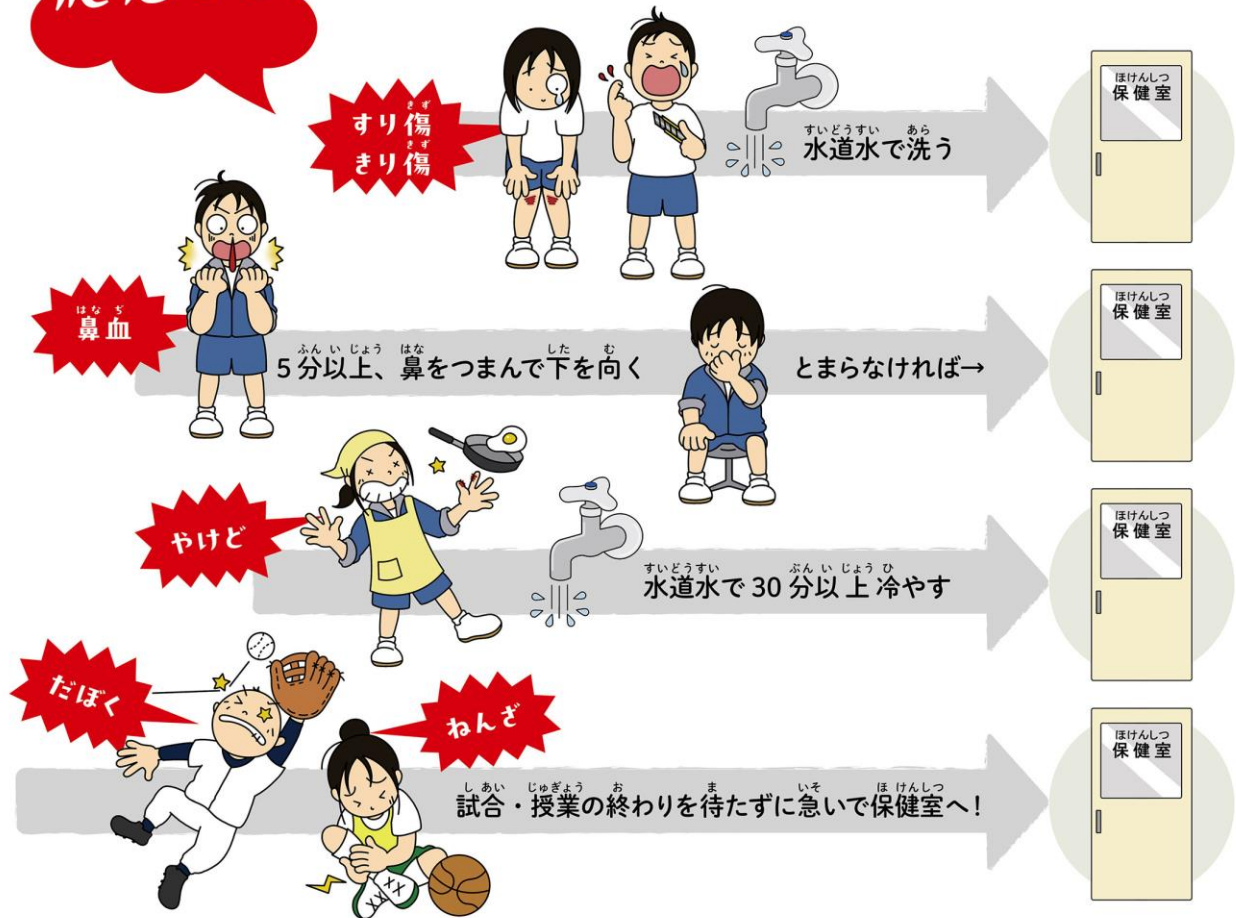
○コンタクトをしている人は、視力検査のときに担当の先生にそのことを伝える。(コンタクトははずさず、そのままはかる。)

※待っているときは静かに待ちましょう！

おうきゅうてあて
応急手当

ほけんしつ いくまえに
保健室へ行く前に

できることはないかな？



7つのまちがいさがし

保健室前にも貼って
あります。(答えも)

