

健康診断の予定

8/30 … 2測定（あらぐさ・1年）

8/31 … 2測定（2年・3年）

*全学年、体操服を忘れないように！

**2学期から平日もスポーツ
ドリンク持参となりました
（熱中症対策の一環）**

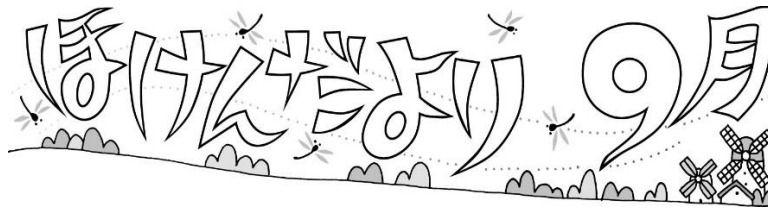
本校では、活動時間の長い休日の部活動時には以前からスポーツドリンクの持参は許可されていましたが、近年の猛暑で熱中症のリスクが高まっているため、平日も持参してよいことになりました。まだまだ暑い日が続きますので熱中症を予防しよう！

この暑さから命を守るために、気をつけてほしいこと

- *登校前に必ず朝食・水分を摂取する ← お味噌汁が有効
- *給食をしっかり食べて、午後の活動に備える
- *糖分のとり過ぎに注意し、お茶も持参して場面に応じて使い分ける
- *ゆっくり入浴し早めに就寝することで1日の疲れを取る

その日の気温や体調・活動内容を考えて、水やお茶と使い分けるようにしましょう。

= 詳しくは、保健室前に掲示 =



令和5年8月28日 長岡京市立長岡第三中学校 保健室

長い夏休みが終わりました。部活動や自分磨き・心身のリフレッシュをして、それぞれが一回り成長できたのではないのでしょうか。

2学期は、その成長の成果を学習や行事・部活動等で発揮して一人一人が様々な場面で活躍してほしいと思います。

スポーツドリンクは、必ず持ってこないといけないものではありません。必要ない人は今までどおり水やお茶でOK。

メリット・デメリットを知ろう

- 発汗によって失われた水分と塩分ミネラルを効率よく補給できる
- 人の体液とほぼ同じ浸透圧、濃度で作られているため、水分等を素早く補給できる

メ
リ
ツ
ト

デ
メ
リ
ツ
ト

- ▼糖分の過剰摂取となり「肥満」につながる恐れがある
- ▼酸は歯のエナメル質を溶かすので「むし歯」になる危険性がある
- ▼清涼飲料水の慢性的な飲みすぎは吐き気や腹痛、意識がもうろうとするなどの症状を引き起こす
→ 「ペットボトル症候群」

8月・9月合併号

「生活リズムを整えよう」

いつまでも夏休み気分が抜けなくて、夜更かし朝寝坊をしている人はいませんか？

暑くて食欲がないからといって、食事をしっかり摂っていない人はいませんか？

けがをしたり熱中症になったりしないように、生活リズムを学校モードに切りかえましょう。



おうちの方へ

【お子さんの体調について】

- 夏休み中の大きなケガや病気
 - 新たにアレルギー症状が出た
- その他、調子の悪いところや気になることがありましたら、お知らせください。

【変更はありませんか？】

- 緊急連絡先
 - 保険証
 - かかりつけの医療機関
- 緊急時に必要な情報です。
変更がありましたら、必ずご連絡ください。

