

ほけんだより

令和8年6月

大山崎中学校

保健室 No. 3

期末テストが終わると、気持ちがほっとしますね。

これからは、夏の大会やコンクール等に向け、部活動や習い事の練習に、気持ちが向かう人も多いと思います。ここで、気になるのが熱中症対策です。

- ☆ 夏の暑さに少しずつ慣れるように、練習メニューの強さや量の調整をしましょう。(暑熱順化)
- ☆ 休憩・給水をこまめにとり、健康観察をしましょう。(食事やスポーツドリンクで塩分補給も)
- ☆ 十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



テスト明けの時期は、体が暑さに慣れておらず、体力も落ちています。熱中症はもちろん「ケガ」にも気を付けてください。



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

梅雨時期：清潔な生活で健康を守ろう

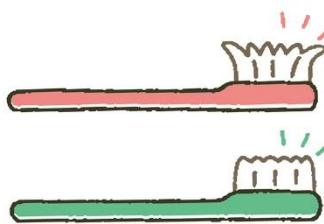
チェックしてみよう

歯みがき習慣を



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。