

ほけんしつ

令和4年7月 男山第二中学校

暑いが続いています。規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に乗り越えましょう！

【水分補給をしっかりと】

体育後に頭が痛い、吐き気がする等、熱中症様の症状で保健室に来る生徒がいます。話を聞くと水筒を持って来ていないという生徒も……。自分は大丈夫という思い込みはやめて、しっかりと水分補給をし、自己管理して下さいね。

そして、必ず体育の授業には必ず水筒を持って行くようにして下さい。



📌ポイント

体育の前に必ず水分補給、運動場、体育館に水筒を持って行く！

タオルも忘れずに

マスク着用について

暑くなり、熱中症での救急搬送等が各地で報道されています。

体育の授業

運動部活動の活動中

登下校時

これらの場面では熱中症の危険からマスクを外すようにして下さい。その上で、できるだけ距離を保ったり、会話を控えるなど、基本的な感染予防については継続して下さいね。

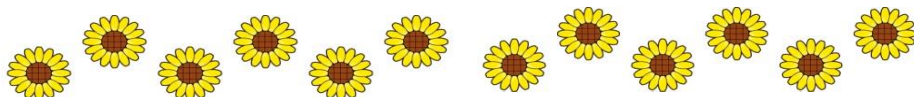
【けが来室増加！】

体育で、部活動で・・・とけがをして保健室に来たことがありますか？けがの原因は何だったと思いますか？ 柔軟性や瞬発力、危険回避能力、その日の体調、気分、暑さなどの環境・・・けがはいろいろな要因がからんでおきます。突発的で防げないものもありますが、けがをした時は、どんな要因がからんでいたか考えてみてください。

📌ポイント

スポーツはけがが隣り合わせであることを意識しよう。暑くなると集中力も低下します。体調を整えて臨みましょう。

保護者の皆様へ



健康診断が終了しました。

健康診断の結果、治療や検査が必要なお子様には受診のお知らせ用紙をお渡ししています。まだ受診をされていない場合は早めに受診を済ませて下さい。

受診をされましたら、「受診報告書」の提出をお願いします。経過観察が必要な場合や、定期的に受診されている場合も、必ずその旨をお知らせ下さい。