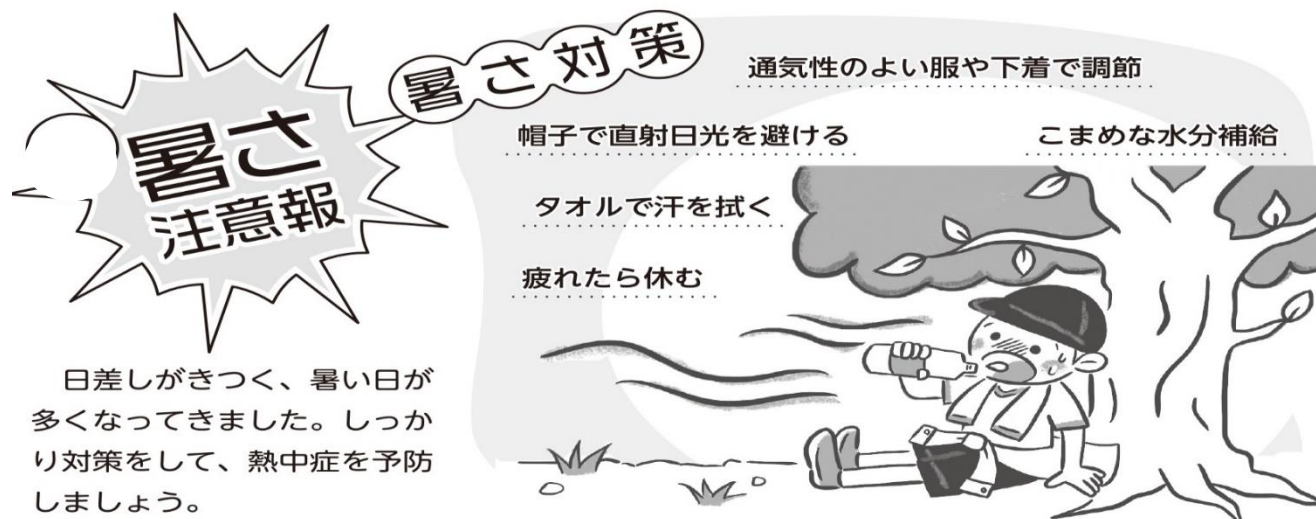


宇河総体に中間テスト、6月も盛り沢山の1か月でしたね。疲れもあると思いますので、ゆっくりと休んでください。また、じめじめとむし暑い日が続いていますので、熱中症になりやすいです。沢山汗をかく分、こまめな水分補給と塩分が摂れる食事を心掛け、体調管理をしっかりとしましょう。



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

熱中症の症状がみられたら、一人で対応せずに近くの人や大人の人に助けを求めてください。体育後等の運動した後に、「頭が痛い」「気持ち悪い」と訴えて保健室に来室する生徒が増えています。こまめに水分補給をしていますか？のどが渴いてないから飲まないという人もいますが、汗をかくこの時期は、のどが渴いてなくても水分を積極的に摂りましょう。さらに休憩しながら、活動できるといいですね。

きらきらウィーク&朝ごはん食べよう習慣を実施しました！

6/12(月)～6/16(金)の5日間、チェック表を活用して、自分の生活習慣を振り返りました。実施した感想の一部を紹介します。

- 毎日朝ごはんは食べているけど、量が少なかった時は力が出なく、朝ごはんの大切さを改めて実感した。
- 歯みがきが朝だけでできていないので、起床時間を早くしてできるようにしたいです。
- 一日3回歯みがきすると気持ちが良かった。
- 歯みがきを重点的にやりました。歯医者さんで言われたことを意識してやりました。
- 学校で眠いと感じることがあるので、もう少し早く寝ようと思った。

きらきらウィークで終わりにするのではなく、これからも規則正しい生活習慣を続けていきましょう。次回のきらきらウィークは11月に実施予定です。



7月の保健目標 熱中症を予防しよう！