

保健だより

令和3年6月

7つのまちがいを探そう

兵庫県立相生高等学校 保健部



● 図左はしの男子の左手／奥中央の男子が持っている傘の先／奥右から2番目の男子が横にしている傘の角度／奥右はしの男子の袖／開いた傘から落ちていくしずく／手前の女子の髪飾り (左)／手前の男子のポケット／

梅雨の体調管理

- ・二まめに水分 + 塩分補給
- ・晴れた日は、換気と掃除で"カビ"予防
- ・食中毒に注意!!
- ・けがや事故に注意しよう。

梅雨時に運動するときも
こまめな水分補給を!



～2年2組 保健委員～

<保健室から>

*熱中症に気をつけてもらいたい時季になりました。熱中症になりやすいのは、

- ・梅雨明けのむっとしている時季 (真夏より暑くなり始めた頃、体が暑さになれていない)
- ・1年生 (高校での部活や運動になれていない、しんどいと言にくい?)

です。体調を整えて参加する (体調不良の場合は無理をしない)、水や麦茶だけでなく、塩分やスポーツドリンクなどで上手にミネラルの補給もし、熱中症を予防して下さい。また、マスクをしていると喉の渇きに気づきにくいようなので、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をするようにしましょう。