

保健だより

7つのまちかいを探そう!

令和4年6月

兵庫県立相生高等学校 保健部



イラスト：タカハシダイスケ



てえ...お母さんのメカネ/大きい自転車のペダル/玄関の飛び石/洗濯かご/犬の顔の向き/おじいさんの花(女の子に近いところ)/ヤンキーのボット

最近暑くなっているの?

水分をこまめに取って熱中症に

気を付けて元気に過ごしましょう!

★特に部活動に入っている人は気を付けよう!

★十分な睡眠時間をとろう!



なつちゆうしやう き
熱中症に気を付けて

～2年2組 保健委員～

<保健室から>

*熱中症に気を付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。

*梅雨時は、校内の床面が湿度で滑りやすくなります。急いで走っていると滑って転倒してしまうこともあるかも知れないので、気をつけましょう。