

保健だより 令和4年9月号

7つのまちかいをさがそう!

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

● 屋上のアソビ場 / 観客席の人 / チン / (右は) / 朝礼台の人 / チン / (右は) / 1位の靴 / 1位の人の靴 / 先生が持っている旗 (右は) / (右は)

- ・ 季節の変わり目なので体調管理をしっかりしよう!
- ・ 暑い日が続くので水分補給をこまめにしよう!
- ・ 体育大会に向けケガに気をつけて練習しよう!



～2年4組 保健委員～

<保健室から>

*9月に入っても、まだまだ暑い日が続いています。21日には体育大会もあるので、自分でできる暑さ対策や体調を整えて参加しましょう。

- ・ 睡眠不足、体調不良の場合は、熱中症にかかりやすいです。この時期の気分が悪いというのは熱中症の初期症状の可能性もあります。かなり気分が悪くなる前に連絡して下さい。
- ・ 水分補給にはマイボトルを持参しましょう。お茶・水・スポーツドリンクなど好みの飲料水を凍らせて持参すると美味しく飲めます。凍らせたペットボトルを首に当てるのも良いですね。また、喉が渇いてからではなく運動の前に、先にスポーツドリンクをコップ1杯程度飲んだり、熱中症予防のタブレットなど食べたりするのも良いようです。

*新型コロナウイルス感染症も感染者が多い状態です。引き続きマスクの使用、3密を避ける、手指の消毒、手洗いの励行などの他、健康観察では発熱だけにとらわれず、喉の違和感や痛み、咳嗽、嘔声などの症状にも気をつけてください。