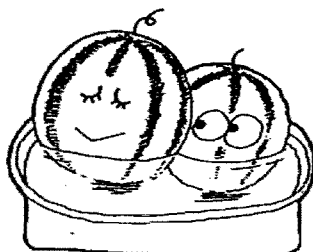


ほけんだより

もうすぐ夏休み!!

待ちに待った夏休み! 夏休み中の目標・計画は立てましたか? 充実した夏休みにはいいです。そのためには、学校へ行っている時と同じ気持ちで、規則正しい生活を送りましょう。

平成26年7月17日
日比崎中学校
保健室 NO.4.



保護者の方へお知らせ

欠席生徒が
減少しました。

H25年度とH26年度の欠席状況

	4月	5月	6月	7月	合計
H25年度	92人	141人	139人	80人	452人
H26年度	66人	58人	54人	58人	236人

(4月の始業日から7月11日まで集計。)

今年度に入り、欠席生徒が約半分に減りました。いろいろな悩みをかかえている生徒は、たくさんいると思いますが、休まずに登校していることを、大変うれしく思っています。これから、明るく楽しい学校作りに努力

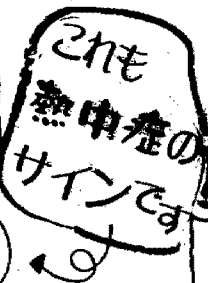
していこうと思っています。よろしくお願いします。

★こむら返り

筋肉の部分的なけいれんです。大量に汗をかくことによって、塩分が不足した状態になると起こります。

★立ちくらみ

暑さによって、脳への血流が、瞬間的に不十分になった状態です。



温度差に注意!!

暑い日、クーラーのきいた建物の中に入ると、ホッとしますね。エアコンを適切に使うことは、熱中症予防のためにも重要です。

ただし、設定温度には、注意が必要です。設定温度が低すぎて(24℃以下)、外との温度差が大きくなると、体の負担が大きくなります。注意しましょう。

ケガなく充実!!

夏の部活動

室内での部活も、熱中症に注意しよう

水分補給のコツ

① 練習前・練習中
練習後に水分補給。



② ヨシずつ



コップ半分~1杯くらいの量を目安に。

③ 水かお茶を補給



硬度の高いミネラルウォーターは、子どもの腎臓に負担をかけるので×。

夏休みは治療のチャンス

定期健康診断の結果をうけて、検査・治療の必要がある人は、この夏休みを利用して、治療をしましょう。

