

ほけんだより



令和5年7月20日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

夏の健康 **○** **×** クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられないようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

〔こたえ〕 エアコン…×（暑さに弱くなる） / 日焼け…○ / 水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと） / 冷たいもの…×（おなかをこわしやすい） / プール…○

夏休み、○○の時間は
ずらさない。



あなたはなにをする？

カウンセリング予定(9月 10月)

○高木 ひろみ先生

○西村 由美子先生

9月 8日(金) 午後

9月 19日(火) 午後

9月 29日(金) 午前

カウンセリングを希望される場合は、担任か保健室(橋爪)までご連絡ください。TEL 245-7738