

保健だより

2017.9.8
氷川町立竜北中学校
保健室 文責 山口

朝晩は涼しくなってきましたが、日中は気温の高い毎日です。体育大会間近・・・まだ暑さは続きそうです。熱中症に注意し、規則正しい生活で体調を整えて過しましょう。

また、2学期は文化祭などいろいろな行事もあり、自分の力を伸ばしたり、クラスの力をさらに高め合ったりするチャンスです。積極的に参加することで自分の隠れた才能や友達の意外な能力を発見できるかもしれませんね！

体育大会に向けて



1. その日の疲れはその日に解消するために睡眠を十分にとりましょう。
2. まだまだ暑いので水分補給をこまめに行いましょう。
(塩分も必要です。)
3. 食事をしっかりとりましょう。
4. 体調の悪い時は早めにいしましょう。
5. 帽子、タオル、水筒を忘れずに。

—We can do it—

我らの力。無限大！

というテーマのもと
みんなで心を合わせ、
充実した体育大会に
しましょう。

9月、10月スクールカウンセラー来校日
いずれも火曜日です。

9月 26 ; 10月 3, 10, 17, 24, 31

保護者の方々もご利用下さい。

まもろう！ひなんのやくそく **お** **か** **し** **も**
おさない **か**けない **し**ゃべらない **も**どらない



まだまだ心配！

熱中症



休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう！

水分補給



こんなにたくさん汗をかくんだよ。ペットボトルだと・・・？



(体育や部活がない日でも2ℓ
(大きいペットボトル1本) くらい・・・)

(運動の後は多い人で10ℓ
(大きいペットボトル5本) も!)



(入浴や睡眠でも500ml
(小さいペットボトル1本) くらい・・・)



治療は終わりましたか？

1学期に実施した歯科や眼科検診の結果、治療の必要な人に治療カード(用紙)を配りました。治療にいったのにまだ自分の家に治療カードがある人は早めに持って来てください。

むし歯の治療が必要な人でそのままにしている人・・・そのむし歯が悪化したり、むし歯の本数が増えたりします。早めに治療しましょう。特に3年生は早め早めに行動しましょう。