



7月に入り、日ごとに暑さが増してきましたね。日差しも強く気温も高くなり、体も疲れやすくなってくると思います。こまめに水分補給をし、体調の悪いときは無理をしないようにしましょう。



熱中症を予防しよう！

天気や気温を確認する

気温、湿度が高い日や急に暑くなる日は熱中症になる可能性が高くなります。出かける前に天気予報を確認してみましょう。



規則正しい生活をする

夜更かしをして寝不足だったり、朝ご飯を食べていなかったりすると熱中症になりやすくなります。早寝・早起き・朝ご飯を意識して生活しましょう。

こまめに水分補給・塩分補給をする

「のどが渴いたなー」と思ったときには、すでに体は水分不足の状態になっています。水分補給のタイミングはのどが乾く前です。コップ1杯くらいの量をこまめに飲むようにしましょう。また、運動をするときは、運動前、運動の途中、運動後に意識して水分を補給しましょう。



夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check!

冷たいものばかり食べている



温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

野菜はサラダばかり食べている



アイスクリームや冷やした果物をよく食べる



甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

冷たいジュースが最高だ



保護者の方へ ～健康診断の結果について～

1学期に実施した健康診断の結果を配布しています。受診が必要な生徒には、「健康診断結果のお知らせ」を配布していますので、夏休み等お休みの期間を利用して受診をお願いいたします。受診結果は、学校までご提出ください。



スクールカウンセラー来校日

9月 3日(火)	10:50~16:45
9月17日(火)	10:50~16:45
9月24日(火)	10:50~16:45

相談を希望する人は、担任、養護教諭、その他頼みやすい先生に、カウンセリングを受けたいということを伝えてください。保護者の方からの予約も受け付けています。