

もうすぐ夏休みが始まります。4月からの疲れがたまっていると思いますので、ゆっくり過ごしてリフレッシュする時間を作りましょう。暑さが増します。熱中症に気をつけながら、規則正しい生活を送り、夏を元気に過ごしましょう。



「健康診断結果通知書」をお渡しします

4月から行ってきました健康診断の結果通知書をお渡しします。自分の健康は自分で守ることが大切です。健康診断の結果をよく確認し、今後の健康管理に生かしましょう。

むし歯のある人や歯肉などに問題がある人

夏休みを利用して病院を受診しましょう。
むし歯は放っておいてもよくなりません。



視力がC、Dだった人

黒板の字は見えていますか。なんとなく黒板の文字が読みにくいと感じる人は、夏休みを利用して眼科を受診し、必要に応じて眼鏡やコンタクトを作るなど、調整をしましょう。

異常や病気の疑いがあった人

すでに個別にお知らせしていますが、まだ精密検査を受けていない人は夏休みを利用して受診をしましょう。結果は保健室までお知らせください。



スポーツ振興センターの手続きについて

スポーツ振興センターの手続きをしている人は、病院や薬局で診療点数を記入してもらい（無料・月ごとに1枚）、夏休み明けに忘れず提出してください。

手続きをしても、病院や整骨院、薬局に記載してもらう書類が未提出の人がいます。自己負担した金額に総医療費の1割が加わりお金が戻ってきますので、休み中にもう一度確認して提出してください。



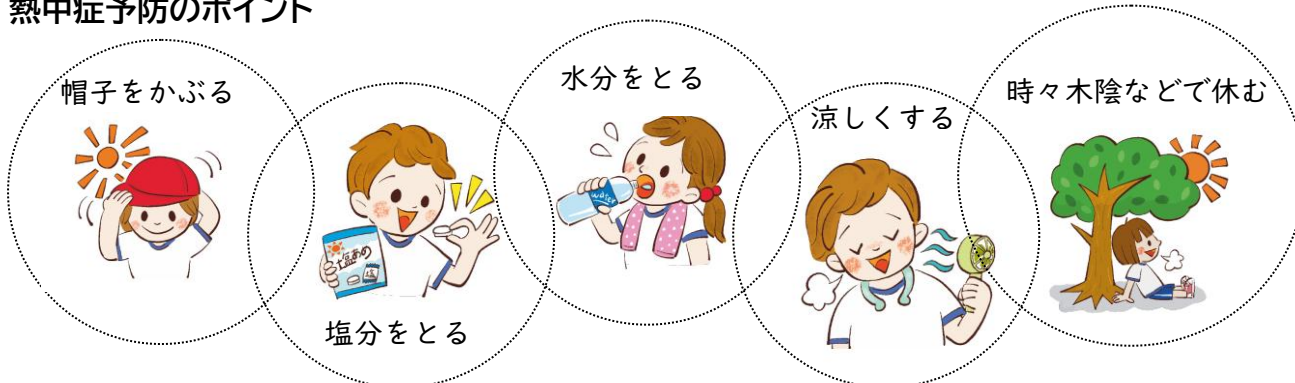
熱中症を予防するために

暑い日が続く季節になりました。熱中症は真夏だけでなく、気温や湿度が高い日にはいつでも起こる可能性があります。熱中症になると、次のような症状が現れます。

めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、体のだるさ、筋肉のけいれん、大量の発汗
または、汗が出なくなる、意識がぼんやりする など

「少し変だな」と感じたら、無理をせず早めに休憩しましょう

熱中症予防のポイント



睡眠不足や朝ごはんを食べないことも体調を崩す原因になります。
生徒同士で水分補給や休憩、体調管理について声をかけ合いましょう。
体調が悪い時は、ためらうことなく先生に伝えてください。

熱中症予防
7アクション



冷たいもの[↑]をとりすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものについて手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは 夏でも温活！



- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる