

保健だより NO. 8

令和6年6月17日
大崎上島中学校
保健室

眼科検診を行います！

6月20日(木) 13時30分～

目に治療が必要な病気はないか、目に異常はないか等を診てもらいます。
※前髪の長い生徒はピンでとめましょう。
※メガネ使用者は、検診時に外しましょう。
※コンタクト使用者は、検診時に申し出てください。



しょねつじゅんか
『暑熱順化』して、暑さに負けない体にしよう！

体が暑さに慣れることを暑熱順化と言います。梅雨明け直後は、暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすい時期です。梅雨明けまでに暑熱順化させて、熱中症になりにくい体作りをしておきましょう。

ポイントは『汗をかく』練習をすること

軽い運動から始めよう

まずは、軽い運動を短時間から始めてみよう。徐々に内容や時間、量を調整してね。
自転車やウォーキングも良いよ。



半身浴もおすすめ

お風呂の温度は38～40℃で、ゆっくり体を温めよう。じんわりと汗が出てくるよ。



水分補給を欠かさずに

こまめに水分を補給することが大切！「喉がかわいた」と感じる前に飲む習慣をつけてね。



水筒を持ってきましょう！

だんだんと暑くなってきましたね。体の中が水分不足になると、頭痛や吐き気等の体調不良になることがあります。また、たくさん汗をかいた時は、塩分も一緒に体外に出ていきます。体育や部活動等でたくさん運動したり汗をかく時は、スポーツドリンクを持参することも可能です。持参する時は、中身が見えないように、水筒の中に入れて持ってきてくださいね。

