



熱中症を予防しよう！！

まだまだ、梅雨でジメジメとした天気が続いていますが、もうすぐ暑い夏がやってきます！今年は、新型コロナウイルス感染症予防と共に熱中症予防も行っていきましょうね！

水分補給

基本は、こまめに水分をとることです。特にスポーツをする時（体育や部活等）はスポーツドリンク等の塩分の含まれた飲み物を飲むようにしましょう！
自分で水分をとるタイミングを決めておく（休み時間ごとに飲む等）こともいい方法ですね！



適度に冷やす

暑い日が続くと、ついつい冷たいものばかり口にしてしまいますね。加えてクーラー等で体が冷え切ってしまうこともあるでしょう。ぬるめのお風呂に入ったり、香辛料の効いた辛めの食べ物をたべたりして体の中を冷やしすぎないことも大切です！



無理せず、体力向上

3か月程、外で体を動かす機会も少なく、分散登校時の身長・体重計測でも、「やばい！」「コロナ太りだよ～」等の声が聞かれました。

急にハードな内容の運動は、体に負担をかけます。涼しい時間帯のウォーキング、ラジオ体操等できることから少しずつ始めてみましょう！



登校再開から約一ヶ月が経ちました。学校生活のリズムにはなれましたか？
今年度は夏休みが短縮となります。暑い中での登校が続きますので、熱中症予防もしっかり行っていきましょう！



健康診断について

- ★身長、体重→全校実施済です。
- ★視力、聴力（聴力については1、3年生が検査）
→2、3年生実施済です。
1年生は7月のSC面談待ち時間を利用して実施します。
- ★内科等の校医検診→2学期実施で調整中です。
- ★色覚検査（1年生の希望者のみ）
→希望調査は済んでおり、7月に実施予定（放課後に実施）です。



アイスクリーム頭痛

この言葉、知っていますか？
冷たいアイスクリームやかき氷を食べて、頭がキーン！
こんな経験はありませんか？そう、これが「アイスクリーム頭痛」という現象で、医学的につけられている病名です！

いくつかの説がありますが、冷たさを痛みと間違えて脳が感じるために起こると考えられています。
ゆっくりと食べると予防できるそうです。



保健委員の3年生を中心に「ペットボトル飲料に含まれる砂糖の量」を調べました！
保健室前に掲示してあります。

普段飲んでいるペットボトル飲料には驚くほどの砂糖が入っているかも……。ぜひ、見てください。

