

ほけだより

保健室からのお知らせ

プールの授業が始まりました。天気があいまいでも水温と気温が規定を超えていれば実施します。プールに入水すると、想像以上に体は疲れますし、脱水状態になります。しっかり水分補給をお願いします。

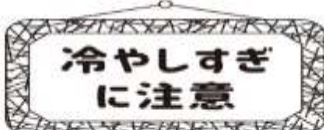
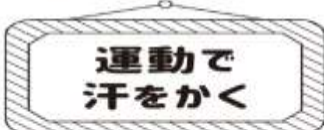
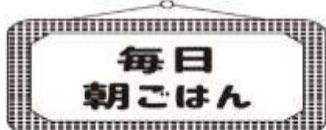


爪は大丈夫?



期末テストが終わりました。夜遅くまでテスト勉強や課題に取り組み、寝不足で体調不良の生徒が多く来室します。睡眠は、これからの暑い季節はとても重要です。寝不足・朝食抜きで、登校することのないよう、生活習慣をしっかり見直しましょう!

暑さに負けない体を作ろう




梅雨が明けたらいいよ夏本番です。梅雨の合間にも、湿度が高く太陽が出ると急激に暑くなる日があります。With コロナで、マスクを外せない生活が続いています。息苦しかったり、暑く感じるようでしたら、ソーシャルディスタンスをとってこまめにマスクを外したり、水分補給を忘れずにしましょう。

こんな人は 危険 熱中症の大!



*水分補給のための水筒持参にご協力をお願いします。

熱中症 症状別重症度

<p>I度</p> <p>めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など</p>	<p>涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する</p> 
<p>II度</p> <p>吐き気 体がぐったりする 力が入らない など</p>	<p>衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす</p> 
<p>III度</p> <p>全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など</p>	<p>すぐに 救急車を呼ぶ</p> 