

# ほけんだりの6月

先週末は、学校総合体育大会でした。みなさんががんばりましたね。多くの3年生が引退です。お疲れさまでした。

季節の変わり目は、気温差・気圧の変化等で頭痛くなったり、お腹の調子が悪くなり体調を崩しやすいです。規則正しい生活を心がけ、質の良い十分な睡眠とバランスの良い栄養価のある食事をとるようにしましょう。来週は期末テストです。寝不足は禁物です。

## ジメジメした日も熱中症にご用心

**熱** 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



## プールが始まります

今年も陸上部の生徒さんの活躍でプール掃除が無事に終了しました。来週からプールの授業が始まります。寝不足や朝ご飯を食べていない人は、とても危険です。しっかり睡眠栄養を取って参加してください！

### プールの前にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



### プール当日

- プールカードに保護者印はありますか？
- 体温測定の数値を記入しましたか？
- 朝ごはんをしっかり食べましたか？
- 水筒を忘れずに持ちましたか？

### 学校薬剤師の須賀先生 長い間ありがとうございました！

須賀先生には、川本中学校の学校薬剤師として開校当時よりお勤めいただきました。プールの水質検査をはじめ、給食の施設点検、飲料水の検査、教室内の黒板の照度検査や空気の検査など、川本中学校の生徒のために、ご指導をいただきました。3月末でご退職されました。ありがとうございました。後任は、宇野雅也先生となります。どうぞよろしくお願いいたします！

