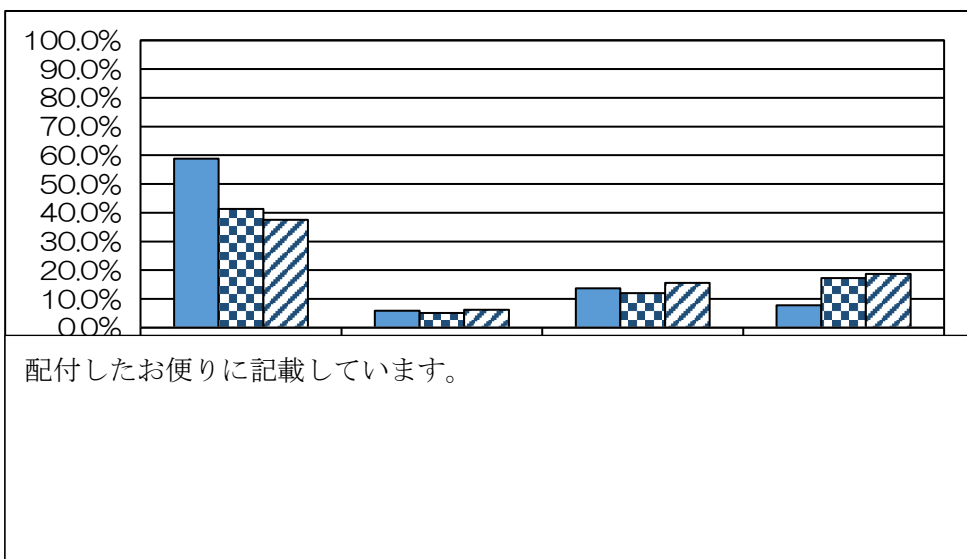


ほけんだより 6月

令和3年6月18日
龍ヶ崎市立愛宕中学校 保健室
配付したお便りに記載しています。

愛宕中の紫陽花も色鮮やかに咲いてきました。6月に入り、急に気温が上がって汗をかいた、かと思えば夕方頃に寒くなる気温の変化の激しい日が続いています。市総体、中間テストと忙しい日々が続く、心身共に疲れがたまる頃です。時間を有効に使ってリラックスすることも忘れずにしてください。

歯科健康診断結果



歯科健診結果のお知らせは、健診を受けた人全員に配付しました。受診が必要な人は痛みや炎症がひどくなる前に受診をしてください。CO・GOがある人は日頃のブラッシング次第で改善できます。丁寧な歯磨きを心がけましょう。

運動中の熱中症に気をつけよう

熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

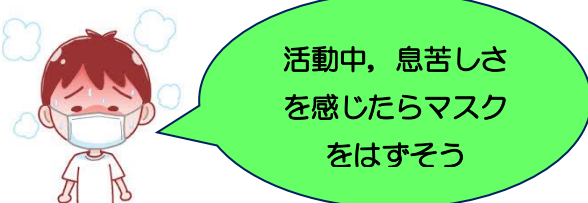
- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

予防のために

- 暑さに慣れないうちは無理をしない
 - 運動を始める前と、のどが渇く前のこまめな水分補給
 - 30分に1回の日陰での休憩
 - 汗をかいたら塩分も補給
- 1 Lの水に1～2 gの食塩
- 冷たい水で水分補給

深部の体温を下げ、
また体に早く吸収されます

- 暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない



<保護者の方へ>

• 水泳学習が始まります。伝染性膿痂疹（とびひ）や伝染性軟属腫（水いぼ）、アタマジラミなどは、タオルや人への接触でうつります。罹患した場合は皮膚科医に診てもらい、治療が完了してから水泳学習に参加してください。また、ご家庭で朝の健康観察を行ってください。食欲がない、熱っぽい、体調がすぐれないときには、無理に参加することのないようよろしくお願いいたします。