ほけんだより

伊丹市立南中学校
保　健　室
2019年6月24日

期末テストが終わり、運動部は総合体育大会に向けて、文化部もこれからのコンクール等発表に向けて練習にも力が入ってきますね。みなさんそれぞれベストを尽くせるように、しっかり体調を整えててください。６月に入ってから、保健室に朝から腹痛、下痢、頭痛、気分が悪いと来室する人が急増しました。体が冷えないよう衣服の調節や寝るときの環境（エアコンや扇風機の風を直接体に当てない・窓を開けるときはカーテンを閉める等）に十分気をつけてください。本格的な夏が来るまでに、体を暑さに慣らすようにしましょう。それにできるだけエアコンにたよらないこと、半身浴やウオ―キング等運動で汗をかくことです。

水泳の授業、準備OK?

各自、当日の朝の体調チエックをお願いします！！

体育で水泳の授業が始まっています。毎年、水泳後、体調不良者がでます。
各自、健康管理をしっかりして水泳の授業に臨んでくださ`

- □早めに寝る
- □手足の爪を切る
- □朝食を必ず食べる
- □体温を確認する

■ケガ（傷がある）をしている
■下痢がある
■発熱がある

プールには入れません

熱中症になりやすいのは、こんな人！