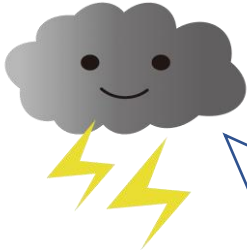




ほけんだより



令和5年7月号
竜一附属中



蒸し暑い日が続いてますね。天気が急に変わりやすい季節でもあります。こんな雲や風が見えたり感じたりしたら、突然豪雨が降るかもしれません。

- 遠くに白くて大きなもくもくとした雲
- 灰色の雲：急な雷雨が降る可能性があります。
- 冷たい風：急な雷雨を降らせる雲によって、冷たい風が強まります。

見たり感じたりしながら、近くの建物に避難するなど、自分の身を守る行動ができるといいですね。



～健康診断結果のお知らせ～

本年度の健康診断が終了しました。
健康診断の結果、医療機関での受診や治療が必要だった生徒には受診のすすめを配付しました。
早めの受診・治療をお願いいたします。
また、受診・治療後は結果の報告書を提出してください。
よろしくお願いいたします。

～暑さの本番がやって来る！～

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころ、という意味です。
暑い時季が来たということは、熱中症になりやすい時季が来たとうこと。日頃から生活習慣を整え水分補給を心がけましょう。

こんなときは水分補給！！

- ① 朝起きた時、寝る前
- ② 運動前後、運動中
- ③ お風呂に入る前、入った後

予防法を知って、実践することで防ぐことができます
「のどが渴く前に飲む。」が原則です。

熱中症に注意



必要に応じたマスク着用や健康観察

6月は、体調をくずしてしまっている生徒が多くみられました。咳が出てしまっているときや、体調が悪いときはまわりの人への気遣いやマナーとしてマスクを着用や、自分の体調をきちんと把握するための健康観察が大切です。
また、まわりを見て感染してしまう不安があるときは、予防として自分で判断しマスクを着用するなどの対策を心がけることも大切です。
「自分の健康は自分で守る」「まわりの人への気遣いやマナー」を意識して生活できるといいですね。