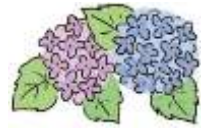




保健だより 6月

下館一高・附属中
保健室 R5.6月



雨の季節をおかえました。朝から雨だと気分もちょっと暗くなってしまいますね。また、天気によって蒸し暑かったり肌寒かったりする時期です。上手に衣服の調節をして、体調をくずさないように気を付けましょう。

定期健康診断の日程



項目	検査日	対象	担当者	準備など
尿検査	6/6(火)	未提出者、陽性者	県メディカル	忘れずに提出しましょう(遅刻・欠席等の場合は届けてもらう)
尿検査	6/16(金)	陽性者	県メディカル	
内科検診	6/26(月)	未実施者	直江 Dr.	13時～
心電図検査	6/28(水)	高1年・中1年	県メディカル	女子上着(ジャージ)持参
X線検査		高1年		

6月4日～10日は歯と口の健康週間!



「ひと口30回」が目標!よく噛んで食べよう

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”もちろん重要ですが、“どう食べるか”—すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

相談してね



心までジメジメしていませんか?
辛い気持ちは吐き出してみましょう。
カウンセリング希望の場合は担任の先生か保健室まで。各種 SNS 相談はこちら➡➡

茨城県



文科省掲載

