

保健だより

令和4年7月8日
清瀬市立清瀬中学校
保健室

保護者の皆様へ

定期健康診断が終了しました。結果を「健康カード」でお知らせいたします。

保健関係書類の記入等、お忙しい中、ご協力をいただきましてありがとうございました。

各検診について、治療や詳しい検査が必要な場合は、個々に通知を出させていただきました。

「健康カード」に定期健康診断の結果を記入して、本日お配りいたします。お子さまの成長や体の様子をご確認ください。

押印またはサインをして、7月12日（火）までに、担任にご提出をお願いします。

健康診断の目的は、健康状態を知ると共に、病気を早期に発見し、治療をすることです。治療が必要な症状のある場合は、この夏休みを利用して治療が终えられますよう、保護者の方の声かけ、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



熱中症を予防しよう

暑いときに長時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体内の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなります。そのため、頭痛やめまい、吐き気、嘔吐など、体にいろいろな症状が出てきます。熱中症は重症になると命に関わる場合もあります。

しかし、日頃の生活や、運動時の心がけで防ぐことのできる病気でもあります。生活リズムを整えて体の抵抗力を高めるとともに、適切な水分補給を心がけましょう。帽子をかぶるなどして暑さを避けること、汗がかわきやすい服を着ること、日頃から暑さに慣れておくことなども大切です。

なお、スポーツドリンクは糖分が多く含まれているため、過剰に摂取しないように注意しましょう。

夏のスポーツ

水分をじょうずにとろう

●運動中はこまめに水分補給



軽い運動から始める
30分に1回は休憩をとる

●少しずつ、何回かに分けて飲む



●スポーツドリンクやお茶、ミネラルウォーターを



2〜3倍にうすめたスポーツ
ドリンクがおすすめです