

6月のほけんだより

鳥海中学校 保健室
No.7
令和5年6月6日(火)

地区総体に向けて、部活動強調期間がスタートしました

熱中症対策を万全に！

水分
足りている？

爪でチェックしてみよう！

熱

中症を予防するために

大事なことは水分をとること。

水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんとんにチェックする方法があります。



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。

熱中症は防ぐことのできる病気です。

ならないための予防対策を実践

していきましょう。



☆のどがかわく前に水分補給する

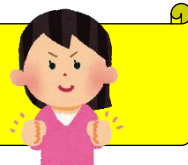
やってみよう！

☆初期症状（めまい・立ちくらみ・筋肉がつる）が出たらすぐ休む

☆水分は多めに準備する



よく食べ よく眠り パワー回復！



こんなに
あった！

湯船

につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！

◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る

◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる

◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる

◆ 寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる



38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しよう！



やってみよう！

☆好き嫌いせずに

1日3食とる

(朝・給食・夜)

☆23時までに寝る