

ほけんだより



令和7年6月27日
塩沢中学校 保健室
No. 4

先週は、真夏のような日々が続き、なかなか疲れがとれない人も多くいるのではないのでしょうか。最近では、「6月病」という言葉もあるように、今の時期は、疲労が蓄積し、心身に不調をきたしやすい時期でもあります。自分の心や体と向き合い、無理をせず、休養をとりながら過ごしていけるといいですね。

健康診断の結果を封筒に入れて配付しました

1学期に行った健康診断の結果を一覧にまとめて、本日配付しました。ぜひ、お子さんと一緒にご覧になり、成長について話す機会にしていいただければと思います。

なお、空欄は欠席で未検診となっているものです。(該当の生徒には先日、検診のご案内を配付しました。ご多用のところ申し訳ありませんが、受診をお願いいたします。耳鼻科・心電図につきましては、後日お知らせいたします。)心電図検査は1年生が対象のため、2,3年生は空欄になっています。

また、検診の結果、受診・治療が必要となり、まだ受診が済んでいない生徒も、早めに受診・治療をお願いいたします。

熱中症を 予防しよう!



出典:環境省 熱中症予防リーフレット



隠れ脱水に注意!

喉が渇いていなくても、気付かないうちに体の水分と塩分が不足している場合が多く、夕方にくったりする、頭がボーッとするというような症状で気付くこともあります。

こまめな水分補給を!

のどが渇いたからではなく、こまめに少しずつがポイントです。目安は1時間にコップ1杯程度(200ml)です。休み時間のたびに、意識的に水分をとるようにしましょう。

また、気温や体育や部活動の内容によって、塩分摂取もできるように、水やお茶に塩を加えたり、スポーツドリンクにしたりする等、飲み物の工夫をしましょう。



規則正しい生活を!

寝不足の人は熱中症になりやすいです。早めに布団に入りましょう。

