

若い、樹

宮城県立支援学校岩沼高等学園

保健だよりNo. 3

平成29年6月9日

夏のように暑い日があったり、雨続きでじめじめしたり、この時季、体調も崩しやすくなります。「はやね・はやおき・朝ごはん」の規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。

6月の保健目標：体の清潔と梅雨時の衛生に気をつけよう

▶ 衣服の調節に注意!!

天気によって、気温の変動が大きな時期。肌寒く感じる日には上着を1枚プラス。

●「自分の感覚」を大切に。



▶ 熱中症に注意!!



- 30分に1回休憩し、水分補給を。
- 急に暑くなった日の運動は、軽めに。
- 体調の悪いときは、無理をしない。
- 吸湿性・通気性のよいウェアを。

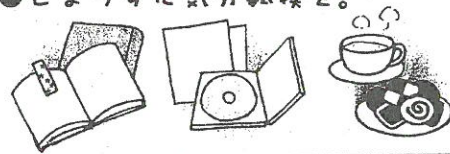
▶ 食中毒に注意!!



- 食べものに触れる前に、必ず手洗い。
- 食べ物を室温に放置しない。
- ペットボトルに口をつけて飲まない。
- 中心部までしっかり加熱。

▶ ブルーな気分

雨の日のよいところ、
いくつか発見できるかな？



健康診断の結果について



検診の結果、再検査や病院で診てもらうことが必要な生徒には「結果のお知らせ」を渡しました。なるべく早く受診することをお勧めします。受診した結果は、受診結果報告書にて学校へお知らせください。