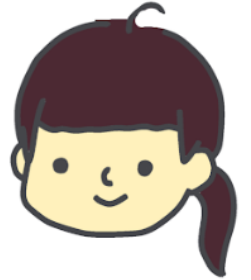


保健室のテーマ

～大野中生徒は自分の健康は自分で守る～

はじめまして。大野中学校保健室です。
これから、保健室をとおしての生徒の様子や、活用して
いただきたい保健の知識について発信します。



現在、生徒はけがや熱中症に気を付けながら、体育大会
の練習に励んでいます。一方で、「昨日は〇時過ぎに寝ま
した。」「水とうを持ってきていません。」といった原因か
ら、頭痛や腹痛の体調不良になる生徒も増えてきていま
す。熱中症は命にかかわる疾病ですが、自分でできる
「予防方法」もあります。
これからますます気温も暑くなります。下記の4つのポ
イントを確認していただき、健康に夏を過ごしていきま
しょう！



朝ごはんを食べる



しっかり寝る



こまめに水分をとる



汗を出す練習をする



- # 体育大会まであとすこし
- # 1日の元気は朝ごはんから
- # 水筒の準備は自分でしよう
- # 昨日の残りのおかずも立派な朝ごはんの1品
- # パンよりお米がおすすめ