

# ほけんだより 6月

2023. 6. 5 富谷中学校 保健室 NO.5

梅雨入りが近くなってきました。本日から衣替え完全実施ということで、季節は夏です。学校でも扇風機とエアコンを駆使していきますが、蒸し暑い日や湿気があって寒い日もあると思いますので、生徒の皆さんも、半袖と長袖を使い分けること、汗拭きタオルと水筒を毎日用意することなど工夫して過ごしましょう。

## <熱中症を防ごう>

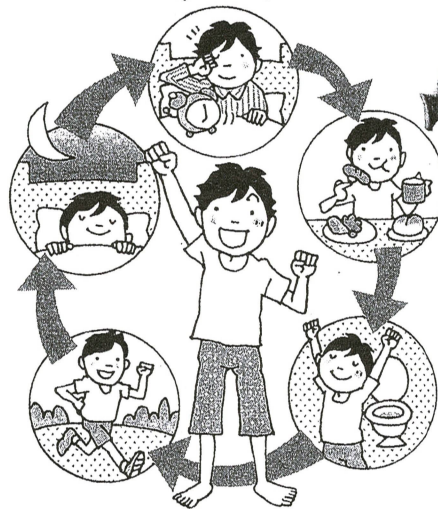
スポーツドリンクが苦手、という人は、少し水で薄めてみてもよいです。塩分が重要なので、お茶では熱中症を防げません。どうしてもお茶、という場合は、茶葉のお茶ではなく、ミネラルを含む麦茶等にしてみましょう。

※ 1番の敵は  
すいみん不足です。  
ぐっすり眠ること!

暑さに負けない  
からだをつくらう!

※ 次の敵は  
朝食抜きです。  
ご飯は水分  
が多いので  
good!  
パンは水分が  
少ないので、  
スープを  
いっしょに  
飲みましょう!

手作りスポーツドリンク	
水	1L
レモン果汁	大さじ1
砂糖または蜂蜜	大さじ4
塩	小さじ1/2



## 尿検査結果について

二次検査は個別にお知らせしています。「異常なし」の皆さんには通知を出していませんので、ご了承願います。

## 保健調査票の記入と提出のお願い

<2年生> 6月5日(月)配付 6月12日(月)まで提出

・今学年の欄にご記入をお願いします。1, 2, 5, 6ページの4カ所です。  
2, 6ページは、内科検診の問診票となります。