

すこやかほけんだより

NO.5

能生中学校 保健室

R3年6月22日

こんな人は 熱中症になりやすい!?

気温が上がり、体を動かすとたつぷりと汗をかく時期になりました。熱中症の心配な季節です。熱中症は命にかかわるため、過信せずに予防のポイントを守って、健康に過ごしましょう。



熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



お家の方へお知らせ

～歯科検診の結果 受診が必要な場合について～

- * 全学年の歯科検診が終了しました。受診の必要があるお子さんには、結果をお知らせします。ご都合をつけられて受診されますようお願いいたします。
- * **就学援助制度**を申込みされたご家庭は、う歯治療分の医療券が発行されます。認定の決定及び医療券の発行は7月頃の予定です。医療券を受け取る前に歯科医院を受診される場合は、歯科診療時の領収書が必要となりますので、保管をお願いします。ご不明な点は、担当(高松)までお問合せください。
- * お子さんの特性により歯科受診で不安や不自由を感じてお困りの方に「歯科受診サポートシート」(新潟県地域振興局作成)のご利用をお勧めします。詳細についての問い合わせ、またはご利用を希望される方は、担当(高松)までご連絡ください。