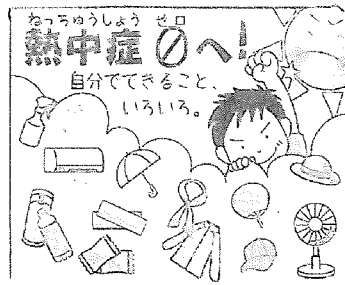


ほけんだより 7月

玉村町立玉村中学校 R5. 7



いよいよ夏休みが始まります。暑い夏、熱中症を含め体調を崩すことがないように注意しましょう。夏休みは、開放的な気分になり生活のリズムが乱れがちです。一日くらい・・・という油断がリズムを狂わせることとなります。規則正しい生活を心がけ健康で充実した夏休みにしてください。

ワーク【勉強・部活動】・ライフ【生活リズム・気分転換】バランスを大切に！

元気で充実した夏休みを！！



熱中症予防 夏休み中の部活の時に注意したいこと

★活動前に自分で健康チェック★

- 熱っぽくないか？ ●腹痛はないか？
- 朝食が食べられたか？ ●頭痛はないか？
- 睡眠不足はないか？ ●息苦しさはないか？
- 疲れていないか？

体調が悪いときは休む

食事・睡眠
しっかり

こんな様子をみたら声がけをする

- 会話がなない ●笑顔がない
- 反応がにぶい

大丈夫？ではなく
どうしたの？
と声がけを

