

保健だより

秩父市立大田中学校
令和4年 7月19日

いよいよ夏休みが始まります。規則正しい生活を送り休み中の部活動や2学期元気に登校できるようにしましょう。



夏こそお風呂!

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか?

冷たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏かぜや夏バテのもと。

お風呂はシャワーだけですまらず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37~39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。

鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度がおすすめです。

夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと



毎朝、体温を測り健康チェックシートをもってきて顧問の先生にみてもらってください。体調の悪い日は無理せず休んでください。

熱中症対策のためマスクをはずしたときは、おしゃべりをしないように部員同士注意してください。