

# 保健だより



令和4年7月14日  
明和県央高等学校 保健室  
—第3号—

## 夏休みの前に見直しを!



皆さんお待ちかねの夏休みがやってきます。遊びはもちろん、学習や部活動など、色々と計画しているところではないでしょうか。そんな皆さんに夏休み前にやってほしいことは、自分自身の健康状態の「見直し」です。

1学期に実施された健康診断結果を、この保健だよりの裏面に記載しました。各検査で「受診のおすすめ」が配付されている人には、なるべく早い時期の受診をお願いしていますが、他の人はどうしていますか？前回の健康診断結果と

比べて変化していたり、気になっていることがあったりしませんか？夏休みはどうしても学校生活とリズムが変わり、厳しい暑さによる体調不良や体力低下に伴うケガ等につながりやすくなります。今のうちに健康診断結果を通して自分の状態を確認し、今後の生活や行動を考えるきっかけにしてくださいね。



## コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

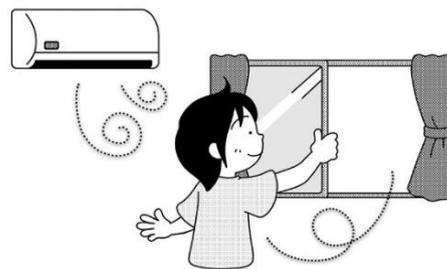
### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



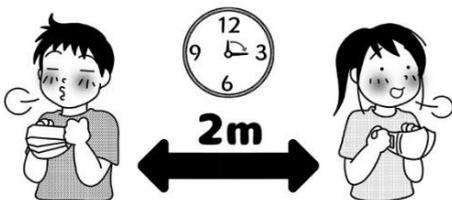
時間を決めて、飲めるといいね♪

### エアコン × 換気



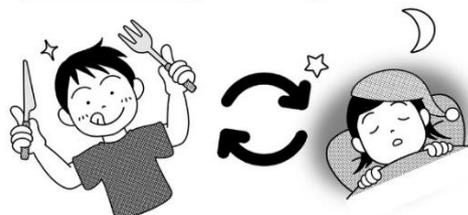
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!