ほけんだより 7月号

2019 西中学校　2年保健委員

保健室からのお知らせ

保健診断で治療勧告のおたよりをもらった人へ

4月～6月の間に健康診断がありました。
尿検査・内科・歯科・耳鼻科(1年)眼科(1年)
心電図(1年)身体測定(盛りだくさんでした。
病院へ行ってくださいのお知らせをもらった人は
夏休みという長いお休みの日寺に行っておいて
くださいね。学校が始まると忙しいぞ～!!!

夏休みこそ 早起き！いいこといっぱい

太陽の光を浴びると脳や体が目覚めて生活リズムが整う	朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる
涼しいうちに宿題や勉強ができる	自由な時間もたくさんとれる

朝寝坊はもったいない。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。

熱中症になりやすい人の特徴

みんながよく飲んでいるペットボトル飲料、特にジュース!!!とっても多くの砂糖が含まれています。「のどがかわく」からと言ってジュースを飲むと、急に血糖値が上がり、トイレの回数が増え、体がだるくなったりします。(将来糖尿病になりやすくなるよ)
夏場の飲み物、考えようね…