

# 8月のほけんだより

保健室からのお知らせ  
夏休み中にけがをして病院へ通院した生徒は、保健室まで報告をお願いします。

## 2学期が始まりました

夏休みの全校課題「歯みがきチェックシート」は、提出できましたか？



### Switch! ✨

夏休みモード

↓  
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



### 切り替えの3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、**なんだかだるい**  
学校に行きたくない  
ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



### 気候の変化に要注意！ 汗拭きタオルは忘れずに！！

## 注意！ 熱中症の落とし穴

- 体力に自信がある人も
- 室内にいても
- 体育館でも



熱中症は起こります。

朝ごはんは食べた？  
水分補給はしている？  
体調はどう？

とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

夏 ↓ 秋  
の  
変わりめに注意を

### 天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



### 昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。



天気予報をチェックして、気温に合った服装を。



## 熱中症 & 汗臭さ 対策に！ “濡れタオル” で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか？



実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。



2学期も、感染拡大防止のため毎日の健康観察を継続します。体温測定、体調チェック、家族の体調不良についてもご理解いただけますとありがたいです。どうぞよろしくお願ひいたします。