

ほけんだより

7月



金沢向陽高校 保健室

暑い季節がやってきました。

皆さん、**睡眠**と**水分**をたくさんとって、体調管理に十分気をつけましょう。

運動時の
水分補給の
ポイントは

軽い脱水症状のときは、まだのどが渴いた感じがしません

だから、夏は忘れずに水分補給！

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渴く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには 30 分に 1 回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。



健康診断がすべて終了しました！

すべての健康診断結果を配付しました。

医療機関受診が必要な人は結果に書いてありますので、できるだけ早く、夏休みなども利用して行きましょう。

健康診断結果の紙をなくした！

もしくは。。

もう 1 度結果を教えてください！！

そんな人は、保健室まで来てくださいね。またお知らせします。



はじめまして、増野谷 優衣（ますのや ゆい）です。

金沢大学養護教諭特別別科の学生で、保健室の先生を目指しています。

保健室ボランティアとしてお手伝いのため週に 1 回、保健室に来ます。

7 月は金曜午後、9 月はお休みで、10 月からは木曜午後、2 月まで来る
こととなります。

向陽高校についていろんなことをたくさん教えてくださいね。皆さんと早く仲良くなりたいです。よろしくお祈いします♪