

ほけんだより 7月

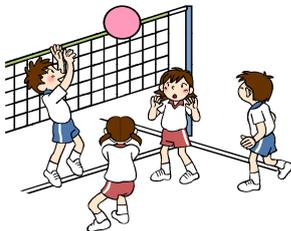
NO.4

徳島県立城東高等学校

令和5年7月発行

7月になりました。梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。先日、ニュースで今年の夏も暑くなるという予報が出ていました。気持ちは熱く！テンション高く！…でも気温は涼しい方がいいかな。暑さ対策をして、少しでも快適に過ごしましょう。

7月21日からは夏休みが始まります。終業式までに定期健康診断の結果を配ります。おし歯の治療等受診が必要と言われた人は、夏休みを利用して治療を済ませておきましょう。補習や部活動で忙しいかもしれませんが、自分メンテナンスの時間も大事にしてくださいね。



7月10日(月)・11日(火)は球技大会です



☆どのHRも燃えていると思いますが、くれぐれもケガと熱中症には気をつけてください。

ケガに注意って、具体的にどうすればいいの？

→前日に爪を短く切っておく、競技の前には準備運動をする …など

熱中症に注意って、具体的にどうすればいいの？

→睡眠不足と食事抜きは危険！しっかり寝て、朝食も食べて来てね。
お茶だけでなく、スポーツドリンクも用意しておきましょう。

☆保健室からのお願い

ケガをした時は、必ず傷を洗ってから保健室へ来てください。土や汚れを洗い流すことで、傷の回復が早まります。