ほけんだより 9月

２０１８．９．５　　伊丹市立荒牧中学校　　保健室

夏休みが終わりました。今年の夏は、“命に関わる”と言われるくらいの暑さだったので、屋内で過ごした人も多かったのではないでしょうか。

夏の疲れが出ている人はいませんか？

夏休み中、ゆっくり寝てゆっくり起きる、朝ご飯と昼ご飯を兼用にしていたなど生活リズムがおかしくなっている人はいませんか？

ここであなたの夏のお疲れ度チェックをしてみましょう。



９月～１０月は、体育大会や運動部の人は新人戦などの公式戦があるので、ケガをする人が多くなります。

ストレッチなどの準備運動をして、ケガの予防をすることは当然ですが、もしケガをしたときはどうしたらいいでしょうか・・・





まだまだ熱中症には注意！

特に、体育大会練習時

暑い日はまだ続きます。汗ふき用のタオル・水筒・帽子を忘れないでください。