

ほけんだより 9月号

令和5年(2023年)伊丹市立西中学校 保健室

今年も異常な暑さが続いた夏休みでしたね。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、9月23日の秋分の日まではまだまだ暑い日が続きそうです。

今月のほけんだよりでは、先生方に熱中症対策で日頃していることを聞いています。

校長先生

規則正しい生活に心がけて
います。食事や睡眠運動
のバランスも特に気をつけています。

森本先生

- ・寝る前に水を飲む。
- ・しっかり汗をかいて水分補給!
- ・ねばねばを食べる。

保健室 白石 夜に「牛乳」

朝ごはん「みそ汁」

みそ汁で塩分摂取

しています。

暑さに負けないために

熱中症対策! ○○しています

宮田先生

食事と睡眠!
無茶をしない

圓井先生

味噌汁を飲む。
無理しない。

安田先生

水筒のお茶や「氷」し!
塩をひとつまみ入れて飲んで
います。