



6月10日 尿検査最終日

11日 内科健診 (3-1・2-3)

17日 運動機能検診1 (希望者)・眼科検診 (1年次該当者のみ)

18日 運動機能検診2 (希望者)

6月の保健行事

クラスマッチの準備は前日から！準備でパフォーマンスが違うかも？！



寝不足はけがや体調不良のもとです。十分な睡眠時間を確保してください。

こまめな水分補給を！
のどが渇いた時には、すでに脱水が始まっています。
飲み物は多めに持ってきてください。
学校の自販機が売り切れになったら、買えなくなりますよ～



朝食抜きではパワーが出ません。
特にエネルギーとなる炭水化物を
しっかり摂ると良いです。

楽しい
クラスマッチを！



準備運動は念入りに。体の柔軟性を高めておくとケガをしにくくなるうえに、パフォーマンスも上がります。

体調不良は早めに申し出ること。
軽度のケガの対応は本部、
その他は保健室で対応します。



食中毒に注意！

すでに夏かと思うような日も出てきましたね。6月は気温も湿度も高く、食べ物が傷みやすい時期です。味やにおい、見た目がちょっとでもおかしいと思ったら、食べるのはやめましょう。

6～8月は細菌による食中毒が多く発生しています。細菌は湿気を好むため、お弁当には保冷剤をつける、保冷バッグに入れる、水分をよくふき取るといった対策をしてください。

焼肉に行く際は、よく焼いてから食べてくださいね！（中心温度75℃で1分以上加熱が目安）



食中毒かなと思ったら・・・

嘔吐や下痢は、原因物質を排除しようとする自然な反応です。市販の下痢止めなど服薬するのは絶対に×です。病院を受診しましょう。



政府広報オンライン 食中毒予防の原則と6つのポイント を元に作成
<https://www.gov-online.go.jp/article/20110602/entry-8196.html#firstSection>