

2025年

町田市立町田第二中学校

5

5月12日発行

# ほけんだより



## 今日のできごと

### 1年生へ熱中症予防学習会を行いました！

5月からだんだんと気温が高い日が増えました。これから季節で気をつけたい「熱中症」について学習しました。

熱中症の原因や症状を知り、脱水時の水分補給に適した飲み物について学びました。学習の中では、保健給食委員がスポーツドリンクと経口補水液を飲み比べる実験に参加しました。

出席した全員が熱中症博士となり、暑い季節を元気にすごしてほしいと思います。また正しい知識によって、自分と周りの人の命を守れるようになってほしいです。

### 今月の健康診断

MAY 5

13日（火）尿検査1次予備日  
14日（水）内科検診  
（1年生）  
※ジャージ登校  
21日（水）耳鼻科検診  
（1～3年生）  
27日（火）尿検査2次  
(陽性の人だけ)

### 熱中症予防学習会の感想と質問を紹介

■ 热中症はスポーツドリンクを飲んで安静にしていればいいと思っていたけれど、塩分を多く含んだ飲み物を飲んだ方がいいことを知った。

■ OS-1とポカリスエットの甘さが全然違うことを知りました。また朝ごはんを食べるだけで熱中症予防になることを知りました。

■ 热中症予防に効果的な朝食はありますか？→すばり みそ汁です！ 塩分と水分が入っていて、ぴったりです。