

2025年

5

5月12日発行

町田市立町田第二中学校

ほけんだより

体育祭練習のお供に水分補給が大切です



今月のできごと

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てきました。これからの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

■ 熱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。

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