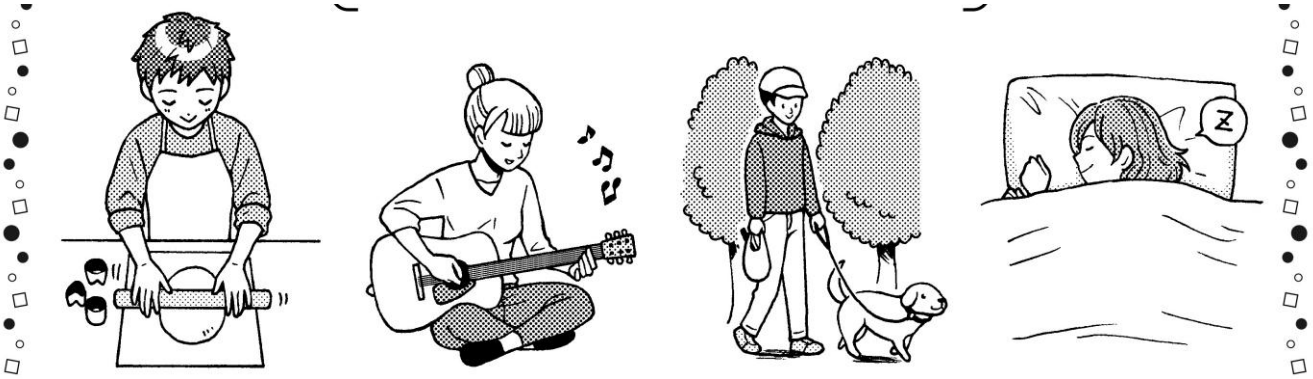
保健だより

令和8年５月28日　古河二高保健室

新学期が始まって２ヶ月が過ぎようとしています。新しい環境にも少しずつ慣れてきたでしょうか？

慣れてきたな…と思っていても、心や身体は疲れていることもあります。自分に合った方法で休養をとってくださいね。



＊自分の好きなことをする＊　＊外を散歩する＊　＊十分な睡眠をとる＊

5月からできる 熱中症の予防

これからどんどん気温が上がって、今年の夏もまた暑い日が続きそうです。暑さが本格化する前に、体を暑さに慣らしていくことで、熱中症の予防になります。汗をかくことで、体温調節がうまくできるようになるので、運動や入浴でしっかり汗をかく練習をしておきましょう！

