

保健だより 7月号

徳島北高等学校 令和4年7月4日

実践, 北高ライフ!

- ・ゼ口密を徹底する
- ・手洗い
- ・マスクの着用
- ・教室の換気



梅雨が明けたらいいよ夏本番! 7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みもいろいろなことに挑戦できるいい機会です。暑さに負けず、充実した日を過ごせるといいですね。

～学校歯科医の先生より～

- ・歯の磨き残しが多いです。磨いていても磨けていないので、丁寧に磨きましょう。
- ・歯石がある人は、自分で磨いても除去できません。必ず、歯科医院に行って除去してもらいましょう。



その夏の過ごし方 大丈夫?

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー!



冷たい
種類にアイス、
やめられない!

暑いから
お風呂は
シャワーだけ!



そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がたるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



ちょっと一息。相談室より

みなさんこんにちは! 実力テストも終わり、ほっとしているのもつかの間。5日から期末テストが始まりますね。

蒸し蒸しして寝苦しい夜には、雨音、波の音、たき火の音などを聴くと心が落ち着き、よい睡眠になると聞いたことがあります。YouTubeにも音源がありますので、もしよければ聴いてみては?

7月4日(月)がカウンセラー来校日です。夏休み前にカウンセリングで一旦気持ちをリセットしてはいかがでしょうか。申し込み要領及び用紙は、教室、保健室前、教育相談室前にありますのでご利用くださいね。