

保健だより 7月号

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。喉が渴いていなくても、水分をこまめに摂取するよう心がけましょう。

また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調や怪我に気をつけながら、楽しい思い出をいっぱい作っててください。

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意!

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう!

あなたの夏バテリスクはどれくらい?

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓ チェックが多いほど夏バテリスクは**大!**

- ❗ 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。
 - ❗ エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。
-

紫外線対策をしよう

午前10時~午後2時の外出は避ける

紫外線の浴びすぎは、将来、皮膚や目の病気のリスクを高めます。

帽子
日焼け止め
日傘
長袖の服

~健診結果の通知について~

再検査または精密検査が必要な人は、時間に余裕のある夏休みを利用して病院で受診しましょう。再検査や精密検査の結果は、保健室へ提出してください。

ちょっと一息。教育相談室より

みなさんこんにちは。四国総体も終わり、平常授業が始まったと思ったら、4日から期末テストが始まりますね。蒸し暑い日が続くので体力も奪われがちになっています。疲労回復のためには睡眠が大切なのですが、寝苦しかったりしませんか?

そんな時には雨音、波の音、たき火の音などを聴くと心が落ち着き、よい睡眠につながりやすい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?

今月は、3日(月)がスクールカウンセラー来校日です。夏休み前にカウンセリングでいったん気持ちをリセットしてはいかがでしょうか。申込要領及び用紙は、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。