

ほけんだより7月号

鶴来高校 保健室

No. 4

2023年7月18日

夏休みの約束



睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体の様々な機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう！♪

部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を生き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう！

栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良いものばかりだと栄養不足に。タンパク質やビタミン・ミネラルを積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

夏の花といえばひまわり。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンス！毎朝太陽の光を浴びて、生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう！

定期健康診断の結果、受診勧告書もらった人へ

今年度の定期健康診断の結果、受診が必要となり、受診勧告書もらった人の中で、まだ受診をしていない人は、夏休み中に必ず受診してください。

受診時には、もらった受診勧告書を医療機関にて結果を記入していただき、夏休み明けに保健室に提出してください！

歯科検診、視力検査、耳鼻科検診、尿検査で受診の案内をもらった人は受診しよう



夏の肌トラブルに注意しましょう

夏は「あせも」「とびひ」など、肌トラブルが起きやすくなります。



肌トラブルを防ぐために



きちんとお風呂に入り
体を清潔に



肌を傷つけないために
爪を短く切る



かゆくても
かきむしらないように

もしもなってしまったときは、病院を受診しましょう