

～ 夏 休 み 直 前 号 ～

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。夏休み中は、自由な時間が増えるため、生活リズムが崩れがちになります。生活リズムが崩れてしまうと、新学期に体が学校生活のペースについていけず、体調不良の原因になります。規則正しい生活を心がけ、有意義な夏休みを過ごしてください。部活動や講習のため夏休み中に学校に来る人は、熱中症にならないように朝ご飯を食べて、水分を十分摂ってから登校しましょう。



☆夏休みは、病院受診・治療のチャンスです☆

定期健康診断で所見のあった人で、1学期の間に病院を受診することができなかった人は、夏休みを利用して病院を受診しましょう。



夏休み中に
治療を済ませよう

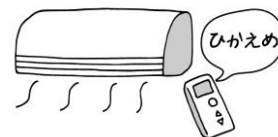
特に、虫歯は自然に治ることはありません。虫歯をそのままにしておくと、どんどん進行し、治療期間も長くなってしまいます。部活や習い事などで忙しい人も、早めの病院受診をおすすめします。

※ 病院を受診した人は、受診報告書を保健室に提出してください！！

今年も猛暑！？万全の暑さ対策を！

エアコンはひかえめに！

エアコンの使用によって室内と室外の温度差が大きいと、体が温度の変化に対応できません。エアコンの設定温度は「寒いと感じない温度」が基本です。



水分摂取はこまめに！

大量の発汗があればミネラルも補給しましょう。清涼飲料水には糖分が多い物もあります。甘いものはすぐ喉が乾くので、気をつけましょう。



冷たいものの摂りすぎに注意！

冷たいものの飲みすぎ・食べすぎは、胃腸の働きを低下させ、十分な栄養が摂れなくなります。新鮮な野菜や果物を多く摂りましょう。



疲労をためない！

睡眠不足になると、疲労がたまりやすくなります。熱帯夜には、エアコンのタイマーや除湿機能を上手に使い、しっかり睡眠をとりましょう。

