

ほけんだより 夏休み号



No. 5
R5. 7. 21
小田高等学園
保健室

明日から夏休みが始まります。今月は、暑かったり、急に雨が降り出したりと、不安定な天候が続いたこともあり、疲れがたまっている人も多いのではないかと思います。夏休みの間に心と体を上手にリフレッシュさせて、後期に備えて欲しいと思います。

夏休みも早起きで、良いことたくさん



★生活リズムが整い、暑さに負けない体に

規則正しい生活は自律神経を整えます。夏バテ気味で体がだるい、疲れがとれない、イライラしやすいという人は自律神経が舌しれがちかもしれません。

★朝ごはんが食べられ、お通しもすっきり

朝ごはんは1日のエネルギーを摂るために欠かせないものですか？
便秘の解消としても効果的です。

熱中症対策としても朝ごはんはかかせず！



健康診断についてお知らせ

今年度の健康診断はすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。

① 健康診断結果一覧を配付しました。

マーカーで印をつけている項目については、受診催告書を配付しています。夏休み期間を利用して、一度受診していただけますよう、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

② 学校医からのお願い

健康診断で所見がみられた人については、一度詳しい検査を受けてもらえると安心です。医療費助成で受診が無料になる地域もありますので、ぜひ学生のうちに受診をお願いします。

アレルギー体質の人が増えているようです。飲酒や喫煙は、炎症や痒みを引き起こし、アレルギーを悪化させる原因とも言われています。未成年での飲酒、喫煙はもちろん禁止ですが、将来的にも健康のため、なるべく控えるようにして欲しいと思います。