保健だより

八幡高校　保健室
令和５年(2023年) ７月７日発行

保護者等の方にも見ていただきましょう
本校ＨＰでも見ることができます

学園祭が終わり、季節は夏本番間近です。次の目標に向かい気持ちを切り替え出来ましたか。
今日は七夕。店先などに七夕飾りを見かけますが、あなたなら短冊にどんな願い事を書くでしょう？
小さな子供の頃に書いた事と今とでは、お願い事の内容が変わっていたりするのかな‥。
星に祈りが届き、願いが叶うといいですね。

一学期の健康診断で「受診のお勧め」をもらったあなたへ

もう病院には行きましたか?

夏休みは学校を休まずに病院に行くことのできる機会です。早いうちに受診・治療を済ませ、健康で有意義な夏休みを過ごしましょう。
２学期始めに結果を提出してください。

7月 スクールカウンセラー来校日

11日（火）・18日（火）午後

担当　臨床心理士　木虎隆志先生

心にモヤモヤ残していませんか。夏休みに入る前に専門家に相談してみてはいかがでしょう。
保護者等の方の相談も受け付けています。

担任又は保健室まで、予約をお願いします。
当日空きがあれば飛び入りもできます。

夏の冷え性対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

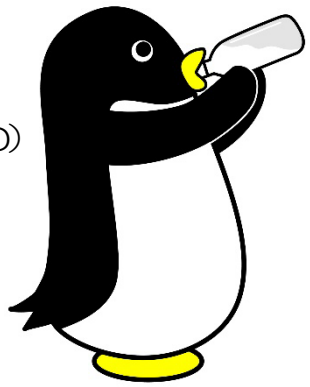
体を温めるには…

- 冷房の温度を高めに設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする

日本学校保健研修社「健」より

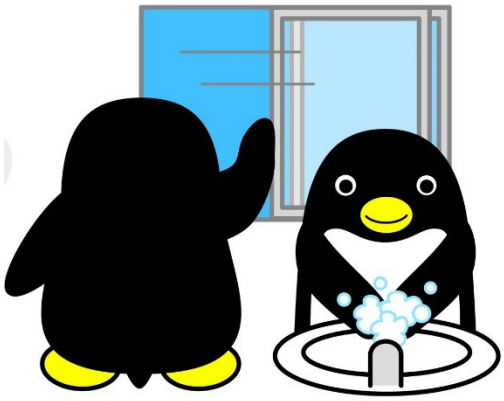
今回の保健だよりは *夏の保健特集号！*　裏面もじっくり読んで下さいね。

熱中症の予防



- 水分補給　（一度にたくさん飲むより、こまめに少しずつ）
- お勧めは少し薄めたスポーツドリンク　（0.1%程度の塩分を含んでいるもの）
- 服装は風通しのよい素材
- 屋外では帽子をかぶる
- 規則正しい生活習慣　（睡眠不足や食事抜きでの活動はNG）
- 体調不良時はムリせずに休む
- 運動時は熱中症警戒アラートや暑さ指数を参考に

感染症の予防

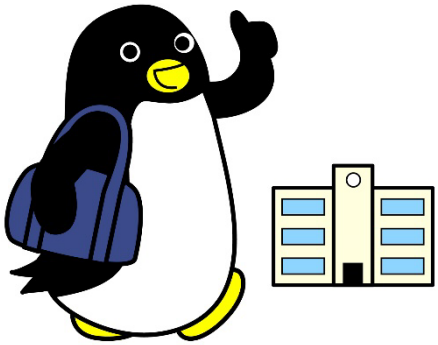


- うがい、手洗い、咳エチケット
- マイボトル、マイコップ　（飲み物のまわし飲みはNG）
- 人混みや人の集まる密室は避ける、換気する
- 規則正しい生活で免疫力アップ
- 毎朝セルフ健康チェック　（熱のあるときなどは休む）

食中毒の予防

- 食品の購入　（新鮮な物、消費期限を確認する）
- 家庭での保存　（持ち帰ったらすぐに　冷蔵庫や冷凍庫へ）
- 下準備　（手を洗う、きれいな調理器具を使う）
- 調理　（手を洗う、十分に加熱する）
- 食事　（手を洗う、室温に長く放置しない）
- 残った食品　（きれいな容器で保存、再加熱する）

夏休み中も生活リズムを崩さず、9月元気に会いましょう



- 毎朝しっかり朝日を浴びる（カーテンを開けよう）
- １日三食、規則正しく食べる（特に朝食は大切）
- 昼寝は１５分程度に
- 午前0時までに寝る
- 寝るときは部屋を暗く、静かにして環境を整える
- 睡眠時間は短すぎず、長すぎず　5～9時間
- 夜8時以降のコンビニ利用は控えめに（強い光の刺激を避けよう）
- ゲームやスマホを使わない時間をつくる「アウトメディア」を実行
  （食事中は使わない・夜9時以降は使わない等具体的な目標を）

イラスト　「SeDoc」より