

ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

R1. 7. 19

☀夏休みです☀

夏休み明けに、いつも聞く言葉・・・

「昼夜逆転してて…☹」「体調ずっと崩してて…😞」

今年は聞きたい『休み中ずっと元気だったヨ』のひと言！

夏を元気に過ごし、休み明けに笑顔で会いましょう♥

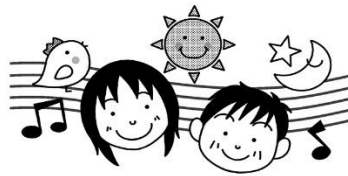


夏バテにならないように

しっかり水分補給



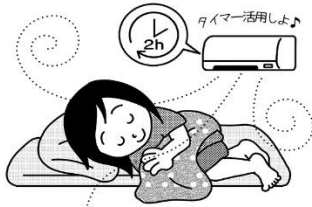
生活リズムをくずさない



ゆるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



お酒やタバコは絶対にNG!

ジュースみたいで
飲みやすいから

おいしいよ

飲んでみる?

友だち
なんだから

試しに1本くらい
いいじゃん

大丈夫だよ

成長途中のみなさんの体には、お酒もタバコも悪い影響を及ぼします。
たとえ7回でも、飲んだり吸ったりするのはNGです。

熱中症 について知っておこう

●こんな日は注意！

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・風がないか、弱い



●予防するには？

- ・気温が高い時間は外出しない
- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分を補給する
- ・こまめに休憩する（休憩するときは日陰で）



●こんな症状があらわれたら注意！

- ・汗がとまらない
- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い
- ・頭がボーッとする
- ・筋肉痛（ふくらはぎがつる）

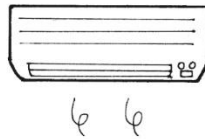


夏の強い味方

エアコン活用法

暑い夏。涼しく快適に過ごす、そして厳しい暑さから身を守るために、エアコンはもはや必需品と言えるかもしれません。しかし、使いすぎや間違った使い方をしてしまうと、体によくない影響が出ることがあります。

- 設定温度は28℃くらいに
- 風を体に直接あてない
- 部屋に長時間こもって使わない
- 寝るときはタイマーをセットする



自律神経の調子が乱れて「冷房病」になると、肩こり、体・筋肉の痛み、下痢、便秘、だるさ、めまい、足腰の冷え、せき、イライラ、不眠など、さまざまな症状が現れます。うまく活用して暑さを乗りきりましょう！

受診・治療を済ませよう！

今年度実施した健康診断の結果、受診・治療を必要とする人には、『〇〇検診（検査）結果のお知らせ』をお渡ししました。

時間がとれる休みのうちに受診しましょう。

受診・治療が終わったら、学校に報告書を提出することもお忘れなく！！

