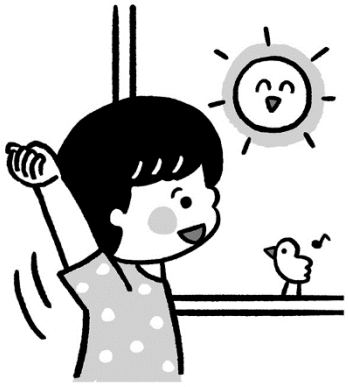
保健だより

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）
R５．７，２０

早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かしして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんて思っていませんか？　でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリと目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

健康診断結果と夏休みの生活について

いろいろと楽しみな夏休みですが、この４月から実施してきた健康診断の「見直し」もぜひ予定に入れてほしいと思います。

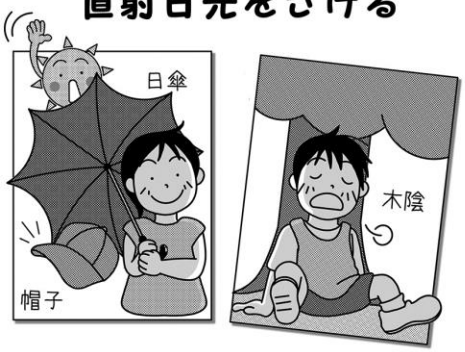
受診・再検査の必要がある人にはすでにお知らせを配布していますが、休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関に行くようにしてください。

夏休み中は、日常の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって調子をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりするケースが例年みられます。「体調管理」の面からもしっかり意識しながら過ごしてほしいと思います。

８月２８日、元気なみなさんと会うのを楽しみにしています！

熱中症に注意!

直射日光をさける



こまめに水分・塩分を補給する

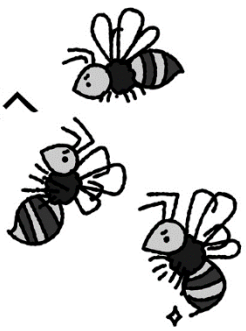
激しい運動は暑さに慣れてから

無理をしないで休む

虫刺され

こんなときは病院へ

- 何度もハチにさされた
- ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- 針や毛が取れない
- 気分がわるくなった



虫刺されの手当て

- 針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- 石けんで洗って流水で流す
- ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- 腫れていたら冷やして薬を塗る