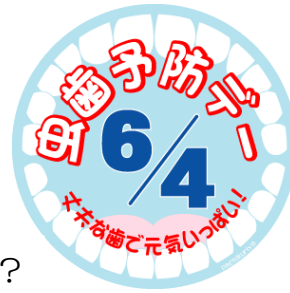


保健だより



大阪府立桃谷高等学校
通信制課程
日夜間部 保健室



スクーリングが始まって 1 ヶ月ほど経ちました。だんだん学校生活には慣れてきましたか？
今年は 5 月から 30 度を超える日が増え、これから先も暑い日が続きそうですね。水分補給
はしっかりと行い、熱中症にも気を付けていきましょう。



～健康診断のお知らせ～

エックス線検診（レントゲン間接撮影）

6 月 11 日（日）午後 0 時 ～ 3 時 場所：1 階エレベーターホール

※この日に受けられない人は、5 日（月）と 9 日（金）の午後 5 時～6 時で受けて下さい。

※また、2 日（金）5 日（月）検尿二次、11 日（日）心臓二次があります。



もうすぐ 梅雨の季節 です



梅雨の時期、なんだか身体がだるく何をするにも疲れするという経験、ありませんか？

梅雨は、雨の日は肌寒く感じたり、晴れの日には暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。その結果、身体が
ついていけなくなり体調が悪くなってしまうのです。

梅雨の過ごし方のポイントをおさえ、気持ちよく梅雨を乗りきっていきましょう！

天気・天候に合わせた調節を！

昼と夜の気温差が大きいほど疲れが出やすくなったり、風邪をひきやすくなったりします。気温が下がりそうなら、
上着を持ってでかけるなど調整するといいですね。

生活リズムを整えよう！

良質な睡眠は、疲労を回復し、気分の沈みを改善させ、生活リズムを整えます。寝る前にぬるめのお風呂に入ったり、
自分に合った枕や布団を選んだりすることも効果的ですよ。

積極的に体を動かそう！

晴れた日にはなるべく外へでかけましょう。少しだけ散歩するだけでも違います。
太陽の光に当たり、憂鬱になりがちな気分をリセットしましょう！

カビ・ダニによるアレルギー対策を十分に！

気圧や温度差の影響で気管支喘息も起こりやすくなり、喘息にもダニは天敵です。
こまめな掃除と除湿、また晴れた日には家の換気を必ず行いましょう。
気温も高くなり、湿気も多くなっていきます。汗はこまめにふき取りましょう。



スクーリング予定表

通信番号

名前

6月	1 4	2 5	3 6
2(金)			
5(月)			
9(金)			
11(日)			
12(月)			
16(金)			
18(日)			
19(月)			
23(金)			
26(月)			
30(金)			

MEMO