

ほけんだより 7月

懐風館高校 保健室

2017.7.13

気温や湿度が高くなった6月後半から、体調不良者が続出しています。特に腹痛、体を冷やすのは禁物です！



夏こそ、お風呂！

夏なのに冷える？



冷たいものはかり食べて、エアコンの冷たい部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷たい夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船にしっかりつかって温まらしましょう。37-39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすです。肩からつま先まで程までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。

でも、それって悪いこと？

既読がついたのに返事がない...

☆画面の向こうに想像力を働かせて☆

「既読」は何のため？

自分の言葉が無事に相手に伝わったという安心感を得るためのもの。「すぐに返事しなきゃダメ！」なんて決まりはありません。



違って当たり前

友だちといるときにスマホはいじらない人。食事中やお風呂ではスマホ禁止の人。勉強中は通知をオフにする人。事情も考え方もいろいろ。



夜更かしのデメリット



1 夜更かして、ダラダラお菓子等を食べると...

胃腸の調子が狂って、朝ごはんがあまり食べられなくなっちゃう

2 夜更かして、なかなか眠れなくなると...

眠りが浅くなって、「成長ホルモン」が十分出なくなっちゃう

3 夜更かして、休日にお屋近くまで寝ていると...

体内時計がずれて、時差ぼけのような感じになっちゃう



午前中授業や夏休みを有効活用！！

4月の健康診断で視力や歯科、尿検査等において受診を勧められている人は、この短縮授業中や夏休みを利用して受診するようにしてください。むし歯などは放置していても良くなることはありません！早期発見・早期治療が大切です☆
また、受診した人は保健室まで知らせてください。