



大阪府立
寝屋川高等学校
保健室



今年の夏は例年以上に暑い日が続き、大阪でも7月29日から8月9日まで連日熱中症警戒アラートが発表されました。

みなさんが暑さ対策をしっかりとしてくれていたおかげで、大きな事故なく夏休みを終えることができましたが、まだまだ厳しい残暑が続きます。今後もしばらくは油断せずに万全の熱中症対策を心がけてください。



★★★ 今月の健康目標 「暑い時こそお風呂に入ろう！」 ★★★

体温を超えるような暑さが続く今年の夏、危険回避のためにもクーラーが効いた涼しい部屋で過ごすことが多かったと思います。涼しい部屋は快適ですが、暑い外との気温差やクーラーで体が冷えて、夏バテしていませんか。そんなときにおすすめなのが「お風呂」です。夏場はシャワーで済ませている人もいますが、暑い夏こそ湯船にゆっくり浸かりましょう。

お風呂には「温熱」「浮力」「水圧」の3つの作用があり、疲労回復やリラックス効果、血流改善、新陳代謝の向上、美肌効果などが期待できます。眠る1~2時間前にぬるめのお湯(40℃くらい)にゆっくりと浸かると、副交感神経が高まり、寝つきがよくなり、睡眠の質も向上します。

自分の好きなバスグッズを使ったり、入浴剤を使ったりして、お風呂タイムを積極的に楽しみましょう。



★簡単に作れる入浴剤をご紹介 ~シュワシュワ楽しいバスボム~

- ① ビニール袋に重曹大さじ2杯、クエン酸大さじ1杯を入れてよく混ぜ、好みで精油3~5滴を加えて軽く混ぜる。
- ② 無水エタノール(なければ水)を霧吹きなどで①に吹きかけて、ビニール袋の上からおにぎりを握るようにぎゅっと丸く形作る。
- ③ ビニール袋から取り出して、少し乾燥させる。

出来上がったバスボムをお風呂に入れるとシュワシュワと溶けていき、炭酸ガスの効果で疲労回復効果が高まります。

★★★ 防災通信 居安思危⑤「9月1日は防災の日」 ★★★

9月1日は
防災の日

おうちの人と確認してみよう!

おうち

じ し ん た い さ く



本棚

⚠ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

⚠ 重い本は下の段へ

⚠ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



寝室

⚠ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

⚠ 出入り口の近くには置かない



玄関

⚠ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす

⚠ 非常用持ち出し袋を準備しておく

9月の予定

耳鼻科・眼科健診のお知らせ

今年も9月に耳鼻科・眼科健診を行います。詳細は教室に掲示していますが、希望する人は、期日までに申し込みをしてください。

- 耳鼻科健診 9月11・18日(木) 2~3限
- 眼科健診 9月2日(火)・12日(金) 5~6限

こちらからも申込できます。→
締切は8/25(月)16時です。



耳鼻科健診申込



眼科健診申込