

ほけんだより7月号

菊水中学校

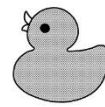
令和2年7月22日

梅雨がなかなか明けませんね。土砂降りの雨の日もあれば曇りでもとても暑い日もあり、体調を崩しやすく、疲れも取れにくいです。新型コロナウイルスに感染しないためにも、楽しく充実した夏休みを送るためにも、その日の疲れをその日のうちにとる工夫をしよう。

暑さと疲れに負けない夏の入浴術



暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



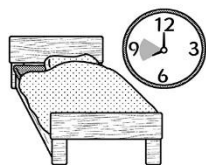
水圧効果

水圧でほどよいマッサージ効果



浮力効果

重力から解放されてリラックス



オススメは…

寝る1～2時間前



かけ湯



半身浴



洗う



全身浴

健康診断の結果をお知らせします

治療や再検査が必要な人は早めに医療機関を受診するようにしてください！



注：学校での健康診断は疾病・異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合があることも、どうかご理解ください。

7月に入り、延期していた健康診断が実施されています。健康診断の結果は、異常がある人のみお知らせします。（視力測定結果と歯科検診結果は全員にお知らせします。）お知らせをもらった人は、夏休み中に病院受診し、お知らせの下部部分を切り取って、保健室に提出してください。

また、健康診断時にお休みだった人に、校医の病院受診をお願いするプリントを配布していません。プリントを持って受診し、結果を記入してもらい、保健室に提出してください。