



ほけんだより7月号～お家の方へ～

自分の心と体を守るお話

稜南中学校保健室

☺先週は暑い中での授業参観、懇談会お世話になりました。まだ梅雨が明けず、不快な日々が続いています。夜も寝苦しく、疲れが少しずつ積み重なっている気がします。子どもたちも「なんか気持ち悪いです。頭痛いです。」と休みに来ます。睡眠不足ではないようですが、ソファに座ってしばらくすると完全に眠っています。疲れが取り切れずに朝を迎えているのかもしれない。

☺気をつけたいのが寝ている間や夜間の熱中症です。

◎寝る前にコップ1杯の常温水を飲む ◎通気性の良い服装で寝る

◎エアコンや扇風機などを活用する(電気代は高いですが👍👍👍👍👍👍👍👍👍👍)

☺6月に入って県内各地で『コロナ感染者が出てます』という情報が入っています。天草も流行はしてませんが各学校で数名ずついるようです。症状が今までよりも軽めのようなので気が付かないこともあるかもしれません。ご注意ください。

定期健康診断結果のお知らせを配りました

6月末に今年度の定期健康診断の結果のお知らせを全生徒に配付しました。一緒に、水色(歯科)、ピンク(眼科)の受診票&報告書を必要な人にのみ配っています。

- ◆受診票を受け取った人は早めの受診をお願いします。
- ◆すでに受診を済ませられている場合は、その旨を受診報告書の保護者記入欄に記入して提出してください。保護者欄だけでOKです。
- ◆病院での受診や治療が完了したら、速やかに報告書を提出してください。



夏休みの間に治療を済ませよう

ザブーン! 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38～40度のお湯に
10～15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



☺我が家は入浴剤が大好きで、季節に合わせて楽しんでいきます。昔は入浴剤が溶けて中からおもちゃが出てくるタイプが多かったのですが、今は香り重視です。(さすがに高校生なので…笑)今の時期はレモンシリーズにはまっています。

☺入浴剤にはリラックス効果、保湿効果、血行促進効果、筋肉痛緩和効果など様々なメリットもあるようです。ちなみに私はふくらはぎマッサージを3分程欠かさずやっています!!