ほけんだより 7月

厳しい暑さが続いていますね。夏休みも熱中症にはくれぐれも気を付けて過ごしてください。

7、８月の保健目標　「夏を健康に過ごそう」

体内時計を意識して生活リズムを整えよう

体内時計は、睡眠のリズムやホルモンの調節、体温、血圧などをコントロールしています。

暑さで体調を崩しがちですが、生活リズムを整えて、夏を健康に過ごしましょう

朝起きたらカーテンを開けて太陽の光をあびよう

めざめた時に朝日などの明るい光が目に入ると、脳が光の刺激で体内時計をリセットして、14時間から16時間後に眠たくなるようにセットしなおします。寝つきがよくなって、翌日の目覚めもよくなります。

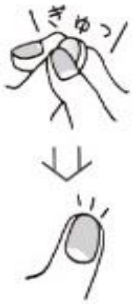
朝食を食べよう

朝食を食べると体温が上がって、内臓などのからだのさまざまな機能がリセットされ、一日のリズムで動き出します。目覚めて1時間以内に朝食を食べるとよいとされています。

食事から水分と塩分が取れるので、日中の熱中症の予防にもなります。

水分足りている？　爪でチェックしてみよう！

熱中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。



① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに３秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

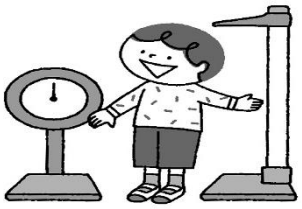
こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

一学期の健康診断が終了しました。

くわしい検査や治療が必要な人には、「結果のお知らせ」を渡しています。ふだんなかなか病院に行けない人も、夏休みを利用して受診をしてください。治療や検査が終了したら、結果を保健室に報告してください。

９月の健康診断の予定

夏休みが明けてすぐに身体測定があります。



９月２日（火）	A高等部　身体測定	半袖、短パンを忘れずに準備してください
９月３日（水）	A中学部　身体測定	
９月４日（木）	A小学部　身体測定	
９月５日（金）	B部門　身体測定	
９月１６日（火）	修学旅行前 内科検診　A中３、A小６、B部門	