

夏休み

令和2年7月31日(金) 美郷町立美郷北学園 保健室

いよいよ楽しみにしていた愛味みが始まりますね。

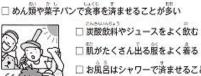
宮崎県内でも新型コロナウイルスが発生しています。夏保みは、お出かけしたり、 親議と集まったりするかもしれません。引き続き、「うつらない」「うつさない」ため に3密を避ける行動やマスクの著用、手洗いの徹底など、一人ひとりが意識して行動 してほしいと思います。

8/27 (茶) の婚業の当も、1 学期と簡じように、おうちで**額の検温と健康観察**をして登校してください。2学期も健康観察カードの提出をお願いします。









□ 寝るときは朝までエアコンをつけている

□ ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い

□ 朝ごはんをほとんど食べない□ 冷たい物ばかり食べている

□ お園舎はシャワーで済ませることが多い

□ ほとんど運動はしない - *** ^ * ** *** ***

□ 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意! 生活習慣を見直しましょう



夏休みも

鬘バテを端ぐには、やはり**生活習慣**が大切!

様みだからといって、後望くまで起きていたり、お望まで寝ていたり・・・ 生活リズムが崩れると、発露力が低下し、体調に失きく影響します。 発露力が低下すると懲染症にもかかりやすくなります。

夏休みも「草寝・草起き・蘭ごはん」にプラスして、メディア使用の時間も決め ないのです。 ながら生活リズムを整えましょう!学習時間も含めて1首の過ごしたの計画を立てるといいですね。



夏を元気に過ごすポイント!



1日3食食べる。 朝ごはんを食べ て体内リズムを 整えよう!



を更かしせず寝る。 睡眠不足は、緩れや 熱中症の原因に…。 しっかり、罹を構め て、草起きしよう!



湯船につかる。 ぬるめのお湯にゆっくり入ることで首律 神経が整い、 体と が がリラックスします。

★グッドライフカードを配付しました。8/27 (木) に反省を書いて提出してください!

冷房病に気をつけよう

撃い覧、外から帰ってきたときに、涼しい室内でほっとすることもあると思います。でも、冷**房**の 動いた室内に長時間いると、今度は体が冷えすぎてしまい「冷房病」になってしまうこともあります。

★気をつけるポイント★

- ・冷やしすぎた部屋に長時間いない
- れいぼう で かぜ ちょくせつあ
 ・冷房から出る風を 直 接浴びない
- ***・**外の気温との差が大きくなりすぎないようにする**



温度差がストレスにな ったり、体が冷えて血 行が悪くなり、だるい、 状が出たりします。

冷房病を予防する4つのコツ

ひでる **日頃から運動して** ^{あせ} 汗をたくさんかく



なが じかん ばあい 長い時間いる場合は ゅっぱい おりゅう ものを持つ



温かいものを 。 飲んだり食べたりする



^{れいぼう} がんど **冷房の温度は 25~ 26℃に**。 *** かきがとの差5℃くらい になるようにする



上手につきあう

- 一日中つけっぱなしにしない
- 部屋の気温が26℃になるように (低くしすぎない)



コロナ対策のためには、冷層時で も窓開放など換気が必要です!







夏の「宿題」終わりましたか?

早めに済ませましょ

けんこうしんだん。せんもんいじゅしん。すず 健康診断で専門医受診を勧められた人、「受診」という宿題が残っていませんか?

だって、痛くないもん

痛くなるくらい悪化したら、 治療も長引きますよ。

そのうち治るでしょ?

病気によってはもっと早く 受診していれば…なんてことも。

去年受診して大丈夫だったし…

たった1年でも状況が変わる可 能性があるから、毎年健康診断 をしています。

「体の宿題」も完ぺきにして、

★今年度、歯科検診の結果、受診が必要な人が多かったです。 定期的にメンテナンスも兼ねて **夢門医に診てもらうことも大切です。**

繋がみがチャンスです!受診した人は、受診結果を学校へ提出してください。