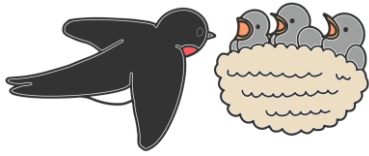


保健だより

松伏中学校 保健室
令和5年 7月



先月保健だよりでお伝えしたツバメは、その後ヒナがかえり、親ツバメがせっせと餌を運んでいます。ツバメ達が巣立つ日も近いようです。

定期健康診断が終わりました



4月から行った健康診断は、全員に結果をお知らせした歯科健診以外は、内科検診、聴力検査、視力検査、心臓検診、尿検査は詳しい検査が必要な場合のみ「結果のお知らせ」をお渡ししました。特に歯科健診の結果で受診が必要となった場合は、夏休みの期間に受診することをお勧めします。

よく眠るために



夜は強い光を遮断して照明を落とした場所で過ごすことで体内時計が整い、睡眠リズムが作れるのだそうです。

強い光にはスマートフォンの画面も含まれます。寝る前にスマホをみる習慣を変えていけるといいですね。



夏☆本番!

こんなことに気をつけて
充実した夏休みにしよう

<p>☀️日射病・熱射病☀️ 炎天下、外出時の 帽子と水分補給...</p> <p>忘れずに</p>	<p>×××日焼け××× 海・プール... 日焼け止めを活用し 焼けすぎないように...</p>	<p>〜寝冷え〜 クーラーはタイマーを 上手に利用して! 暑くてもおなかに1枚かけよう!</p>
<p>🦠プール熱🦠 「咽頭結膜熱」という、 プールでうつることの多い感染症</p> <p>のどの痛み 目の充血 発熱 要注意!</p>	<p>↓胃腸の機能低下↓ 冷たいもの 飲みすぎ 食すぎに 注意!</p> <p>1913</p>	<p>♡夏カゼ♡ 暑さで食欲も出ず、寝苦しいので 治るまでに時間がかかります。</p> <p>十分な水分補給と 休養で治そう</p>