

ほけんだより 7月

平成29年7月19日
越生中学校 保健室

もうすぐ夏休みがやってきます。暑い夏を元気に過ごすためには、毎日の生活を規則正しく送り、健康管理をすることが大切です。夏休み中も、早寝早起き朝ごはんを心がけ、生活のリズムがくずれないようにしましょう。(生徒朝会で、生徒会役員にみなさんが詳しく劇をやってくれましたね!) 8月28日に、元気な姿のみんなに会えることを楽しみにしています。

保護者の皆様、夏休みは治療のチャンスです!



4月～6月に健康診断の全項目が終了しました。保健調査票や問診票等へのご記入ありがとうございました。受診が必要な場合はお知らせを配布しております。夏休み中に医療機関を受診していただき、受診しましたら、受診報告を学校へ提出して下さい。(視力の結果はピンク、歯科健診の結果は水色の用紙です。) どの疾患でも早期受診は大切ですが、むし歯は早めに治療を始める事が大切です! ごく初期のむし歯以外は、自然治癒することはありません。今、痛みを感じていない場合も、むし歯があると結果通知を受け取った場合は、早めに受診して下さい。夏休み明けは、医療機関に通う時間の確保が難しくなると思いますので、夏休み中の受診をおすすめします。



夏なのに冷える?

夏こそ、お風呂!

冷 たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体内臓器も冷えてしまいます。冷夏は夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけですませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37～39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。

