

保健だより 7月2号

茨城県立境高等学校

夏休みが始まりますね。進路に向かっていく3年生。勉強・部活を頑張る時間、友達と楽しむ時間、それぞれに充実した夏休みになるといいですね。

夏休みの過ごし方

熱中症に気をつける 水分・塩分の補給。適度な休憩を心がけて無理のないように

過ごしてください。頭痛や気分不良などの症状が出たらすぐに冷房の効いた部屋に移動して、水分・塩分の補給、体の冷却をしてください。自力で水分補給ができない場合はすぐに救急車を要請してください。

規則正しく食事をする いつもの時間を守って、夏野菜をたくさん食べましょう。

夜更かしせず早起きして日光を浴びる 生体リズムをリセットして、よい睡眠を。

夏休み中に睡眠サイクルを崩さないようにしてください。9月のつらさが違います。

適度に体を動かす 免疫力や心肺機能を維持しましょう。肥満予防にもなります。

プールの授業がないので、各自で泳いでみましょう。海に行くのもいいですね。海は、ライフセーバーがいる海水浴場のみで泳ぎましょう。

麦茶を飲もう 甘い飲み物は、大量の糖分が含まれています。肥満の原因になり、食事のリズムを崩しますので、夏はミネラル豊富でノンカロリーの麦茶を飲みましょう。

お酒は飲まない 開放的になりやすい時期ですので気を付けましょう。若い人が飲むと脳へのダメージが大きいです。お酒は20歳になってからです。

タバコを吸わない タバコには発がん物質が大量に含まれています。タバコを吸うと全身のがんの発症率が上がります。みなさんには長生きしてほしいので、どうかタバコは吸わないでください。

受診する 定期受診している人は忘れないように受診してきてください。歯科医院も

年に一度は受診して歯石除去をしてもらってください。視力矯正している人も度が合っているのか確認してきましょう。

