

7がっ ほけんたより

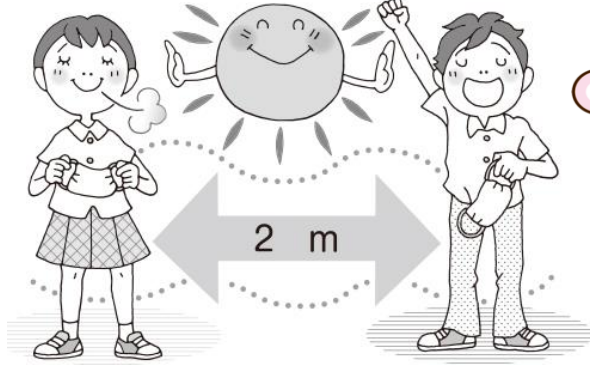


令和4年度
陽西中学校
保健室



今月の保健目標…夏休みの健康生活

不安定な天候、暑かったり寒かったりが繰り返される日々です。
この時期は脱ぎ着できる服装を考えるなど、工夫して乗り切りましょう。



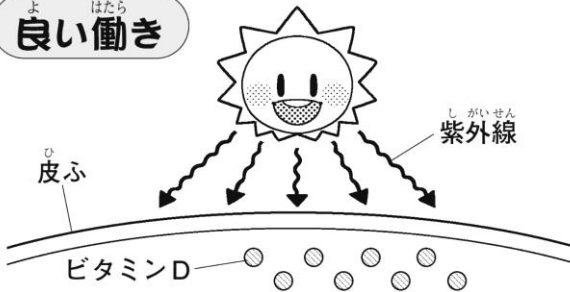
安全対策を取った上でのコロナ
感染予防をして行きましょう。

マスク
熱中症
に 注意



紫外線の良い働き・悪い働き

良い働き



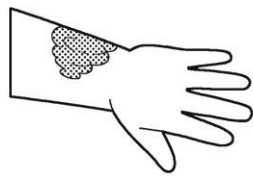
ビタミンDをつくり、骨の成長を助けます。
また、殺菌作用もあります。

悪い働き

しわ・しみ



皮膚がん



紫外線を浴び続けると、将来しわやしみが
増えたり、皮膚がんになったりします。

日差しが強いときは、服装などに注意して、
紫外線を浴び過ぎないようにしましょう。

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、さまざま
な理由から免疫力
が下がりがち。

冷たい食べ物・
飲み物で
胃腸が冷える

涼しい屋内と
暑い屋外の気温差で
自律神経が乱れる



熱帯夜や
冷房による
体の冷えて
睡眠不足

“シャワーだけ
入浴”で
疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、
新型コロナウイルスなどにもかかりやす
くなってしまいます。

免疫力を下げないコツ
は、毎日の生活習慣をほ
んの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るた
めに、「免疫力アップ」を意識した生活
を心がけましょう！



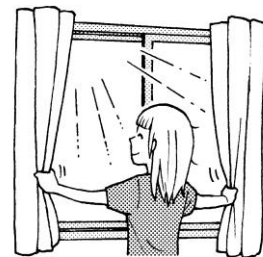
おかげさまで4月から始まった健康診断は、ほぼ終了です。

夏休み前には、定期健康診断の結果のお知らせをお渡しします。治療依頼の通知が出た人は、速やかに医療機関で診てもらうようにお願いします。

夏休みも大事な

睡眠リズム

朝起きたら、太陽の光を浴びよう



寝る前はスマホの使用を避けよう



夏休みは睡眠リズムが乱れがちです。睡眠リズムを保つには、朝起きたら太陽の光を浴び、夜寝る前にはスマホの使用を避けることが重要です。

(虫に刺されたときの手当)

流水で洗う

保冷剤で冷やす



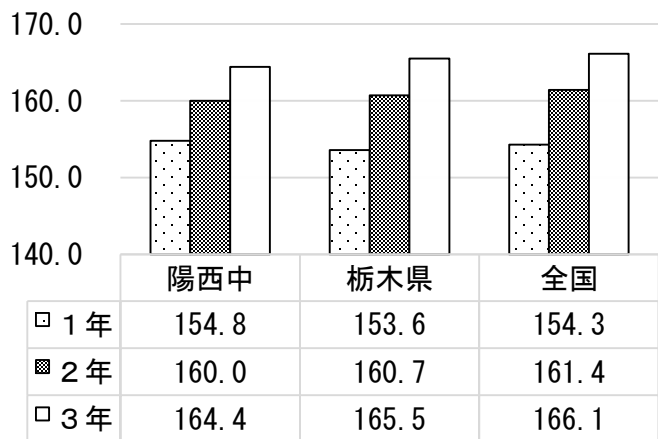
かゆくてもかかない

×

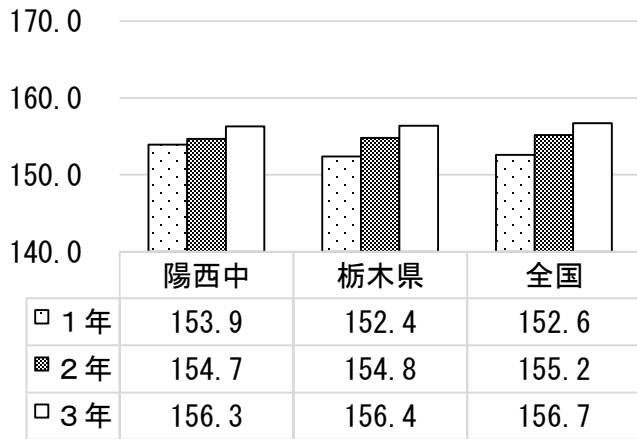


★4月の計測の平均です★

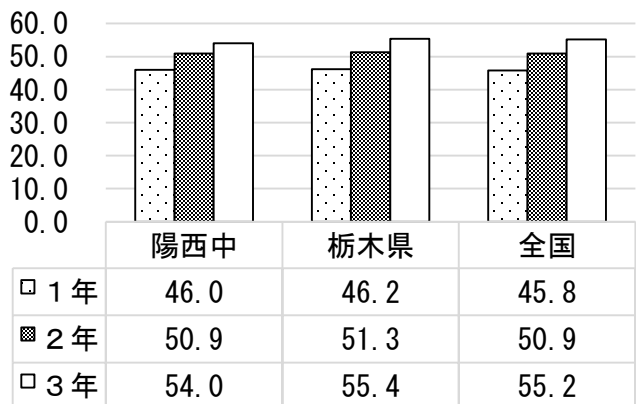
身長平均 (男子)



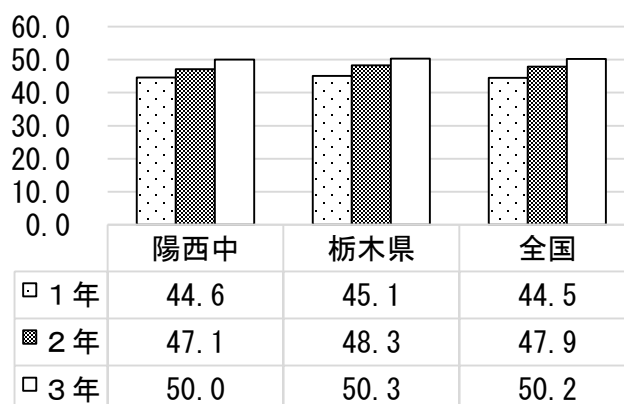
身長平均 (女子)



体重平均 (男子)



体重平均 (女子)



※全国・栃木県の結果は、R2年度学校保健統計調査結果参照 (身長 cm 体重 kg)