



保健だより 7月号



令和2年7月1日

下関商業高等学校 定時制

日に日に日差しが強くなってきました。規則正しい生活、こまめな水分補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。1学期も残すところあと1カ月です。1日1日を大切に、元気に学校生活を送りましょう。

夏バテ

自律神経の乱れ、水分・ミネラル不足により、全身の疲労感、食欲不振、下痢・便秘等様々な症状が現れます。規則正しい生活、食生活に気を配り、暑い夏を乗り切りましょう。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをとくさんとする
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテSTOP!

家でできる予防法

- ・規則正しい生活
十分な睡眠、バランスの取れた食事を心がけましょう。
- ・水分をとる
汗とともにナトリウム、カリウム、カルシウムなど、体に必要なミネラルも一緒に排泄されてしまいます。その結果、体内のミネラルバランスが崩れ、疲労感が生じる原因となります。
- ・ビタミンB1をとる
ビタミンB1が不足すると、疲労感や脱力感が生じます。また胃腸の消化・吸収能力が低下し食欲が落ちるなど、夏バテ症状を悪化させてしまう原因になります。



内科健診

7月2日(木)は内科健診を行います。

調べる内容は…?

- ・心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- ・骨や姿勢はゆがんでいないか
- ・皮膚の様子に異常はないか
- ・病気にかかっていないか



●注意事項●

- ・マスクを着用する。
- ・待ち時間は、会話をせずに静かに待つ。
- ・髪の毛の長い人は髪を結ぶ。
- ・ワンピースなどの着脱しにくい服装は避ける。

健康診断日程

7月 2日(木)	内科健診
9月 17日(木)	耳鼻科健診
【未定】	
歯科健診	眼科健診

登校後、体温測定をお願いしています。毎日体温を測っていると自分の平熱がどのくらいなのかわかってきたのではないのでしょうか?日ごろから自身の身体を知り、健康管理に役立ててください。

8月から夏休みです。アルバイトなどで忙しくなるかとは思いますが、引き続き健康管理に気を配り、また2学期も元気で登校してください。