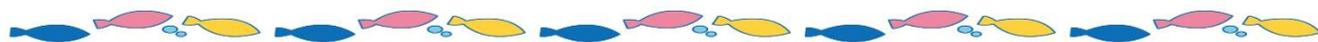


ほけんだより



磯原郷英高等学校
保健室

もうすぐ夏休みです。みなさん何か楽しみな予定はありますか？長いお休みに入ると、心配なのが生活習慣の乱れです。健康で安全に夏休みを楽しむためにも、規則正しい生活習慣を心がけてください。このお休めで心と体をリフレッシュして、元気な姿で2学期に会えることを楽しみにしています。



デジタルデトックスをしよう！

スマホやSNSはとても便利で楽しいものですが、ちょっと疲れていませんか？スマホやSNSの使いすぎは集中力や睡眠の質の低下、気分の落ち込みなどを引き起こすことがあります。思い切って、デジタル機器から距離を置く「デジタルデトックス」をしてみませんか？



【デジタルデトックスのメリット】

- ◎睡眠の質が良くなる
- ◎目や脳の疲れがとれる
- ◎SNSによるストレスの軽減
- ◎別のことに時間を使うことができる

✿少しだけスマホを手放して、心が休まる時間をぜひつくってみてくださいね。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することによるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ✿ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ✿ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



健康診断が終了しました！

保護者面談期間中に「健康診断結果のお知らせ」を配付する予定です。また、各検診項目で異常があった方には、既に通知文書を配布しています。

夏休み期間を利用して、専門医への受診をお願いします。受診後は、通知文書点線下の

「受診結果報告書」をご提出ください。

スクールカウンセラー来校日

7/10(木) 14:25~17:25

相談は予約制です。保護者の方もお気軽に保健室までご相談ください。

TEL：0293-42-0260