

保健だより

7月

〇ころ〇
つながり
〇たいせつに〇

名古屋市立
富田高校
保健室
R5.7

もうすぐ夏休みですね。「夏休みは遅くまで起きていられる!」と思っている人いませんか。夜ふかしには、デメリットが数多くあります。

その中でも特に、次の日遅くまで寝ていると、「体内時計」という体のリズムを整える働きが乱れてしまい、昼間にボーッとしたり、就寝時刻も遅くなってしまうことがあります。

また、夜中におなかが空いて何か食べてしまうと、睡眠中にも関わらず消化活動が必要となり、ぐっすり眠れなくなります。だから夏休みでも、規則正しい生活を心がけて下さいね。



SNSの書き込みに気をつけて

同じクラス・部活動の人だけでなく、多くの人々と交流できるSNS。夏休み中は人と顔を合わせる機会も減るため、より便利に、かつ楽しくコミュニケーションできるツールです。

けれども、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを確認しましょう。

- ✕ 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ✕ 個人情報 (住所・名前・年齢・学校名など) を教えない
- ✕ 友達の写真を勝手にアップロードしない
- ✕ オンライン上のみの関わりの人と、直接会う約束をしない

自分が言いたいこと、相手に伝わりそうかな

メッセージを送る前に読み直す癖をつけましょう

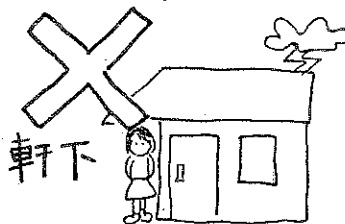
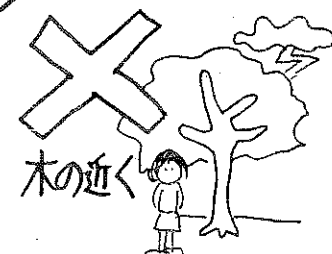


急な天候の変化に注意、雷から身を守るために

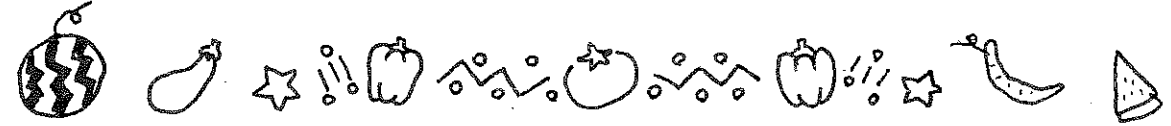
雷が接近している

建物の中に避難しましょう!!!

- サイン
- 黒い雲が近づいて辺りが暗くなる
 - ピカッと光ったり、ゴロゴロという音が聞こえたりする
 - 急に冷たい風が吹いてくる



※近くに逃げ込む建物が無いときは、なるべく頭を低くしてしゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳をふさぎます。



夏の暑い季節でも、毎日湯船につかってみませんか。屋外は猛暑、室内はクーラーの交わった涼しい環境という室内外での寒暖差は、体にとってストレスになる可能性があります。今年の夏の暑さを乗り切るためにも、シャワーで済ませず、毎日湯船に入ることをおすすめします。

温熱作用
老廃物や疲労物質が取り除かれる



水圧作用
血液やリンパの流れを改善する

浮力作用
筋肉や関節をリラックスさせる

ではまた2学期にお会いしましょう
よしかわ