

ほけんだより

7月

県立明石高等学校
保健環境部

みなさん、期末考査お疲れさまでした。7月12、13日は球技大会です。熱中症に注意しながら楽しみましょう！特に、普段から運動習慣のない人、体調の悪い人はくれぐれも無理をしないでください。球技大会が終わると、もうすぐ夏休みです。部活に勉強、遊びなど忙しい人もいるかもしれませんが、少し立ち止まって、1学期の自分を振り返り、成長につながる時間をもてると良いですね。

健康診断のその後について

今年度の健康診断はすべて終わりました。ご協力ありがとうございました。

各検診について、異常の見られた人に対しては「健康診断結果のお知らせ」を配布しています。もらった人は、できるだけ早く医療機関を受診し、保健室へ受診結果報告書を提出するようにしてください。

特に3年生は高校での健康診断は最後になります。きちんと受診しましょう。



3年生は明石市、加古川市のこども医療が利用できるのも、今年度までです！！

熱中症予防にもやっぱり睡眠が大切！！

午前授業や、夏休みとなるとついつい生活リズムが乱れがちになります。より一層、早寝早起きを心がけることが大切です。良い睡眠のためには、毎日適度に運動することも忘れないでください。寝ようと思っても、気になることがあって眠れない日が続くような場合は、身近な大人や保健室に相談しましょう。

＼寝苦しい夜に試してみよう／

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)