

保健だより 夏休み号

令和2年 7月28日
前高特 保健室



すっかりしない日が続き、梅雨明けしないまま夏休みに入るようです。今年の夏休みは3週間と短いですが、少し油断すると夜ふかしによる昼夜逆転生活や、冷たい物のとりすぎによる夏バテ状態になってしまう可能性があります。夏休みがあげると、今年度初めての校内・校外実習がすぐ始まります。万全な状態で実習に取り組めるように夏休みは気をゆるめずに規則正しい生活を心がけましょう。



《脳を適度に休めましょう》

昨年、WHO（世界保健機構）が正式にゲーム症（障害）を疾病としました。ゲーム障害は、2022年からはアルコールやドラッグと並び、治療が必要な疾病となる予定です。

人間が人間の疾病を自ら作り出す時代になってしまいました。特に今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、自粛生活を強いられ、スマートフォンやパソコン、インターネット等から離れられない生活を強いられているとも言えるでしょう。毎日、数時間のオフライン時間を作りましょう。頭や心に余裕が生まれるかもしれません。



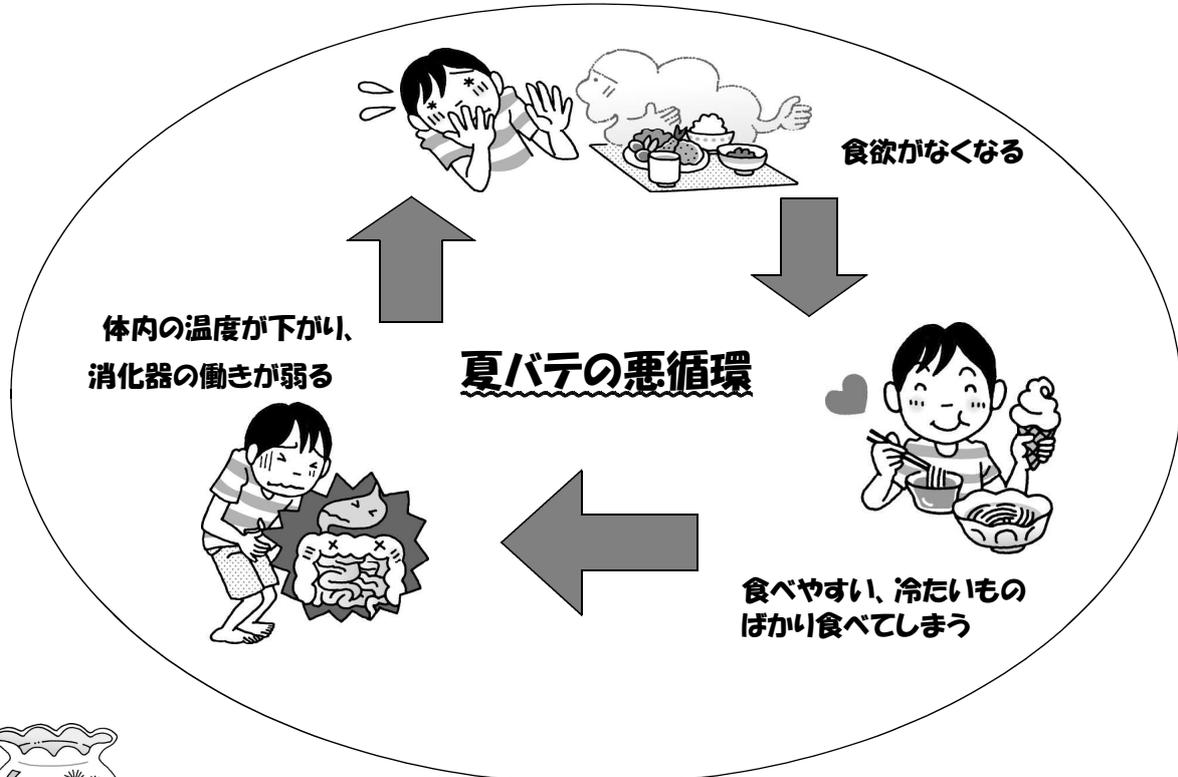
《夏を元気に乗り切るポイント》

夏のおなかはお疲れモードです！



夏は、胃腸などの消化器が弱りがちです。

それは・・・暑さ疲れ&冷たい食べ物・飲みもののダブルパンチを受けているからです。



だから・・・

- ・冷たいものを食べ過ぎない
- ・からだを温めるものを食べる

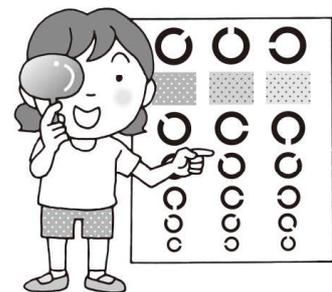
- ・冷たいものを一気に飲みしない
- ・ぬるめのお風呂でゆっくり温まる

《受診のすすめについて》

～健康診断の結果から～

7月に視力検査を行いました。夏休み等を利用して受診できるように、眼科受診が必要な人には、受診のすすめを配付しました。

眼科検診は9月29日（火）を予定していますが、人によっては眼科受診のすすめが2回配付されることもありますので、ご承知おきください。



歯科検診、耳鼻科検診は終了しました。受診のすすめが配付された人は、早めの受診をお願いします。う歯や歯石は自然には治りません。受診をして自分の健康を守りましょう！



