



早いもので、あと3週間後には夏休みです。長い夏休みとはいえ課題や部活動で、ゆっくり過ごす時間はそれほど多くないかもしれませんが、心の余裕はきっとできるはず。いつもできなかった事に挑戦してみたり、好きなことをしてリフレッシュしたり有意義な夏にしてください。また、健康診断で受診のお勧めを受けた方は、夏休み期間に受診をお願いいたします。

はっきり、きっぱり 断ろう！



デジタル デトックス のススメ

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！



こんな効果が！

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える



真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します

（熱中症対策では塩分補給も大事！）。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめてほしいものです。

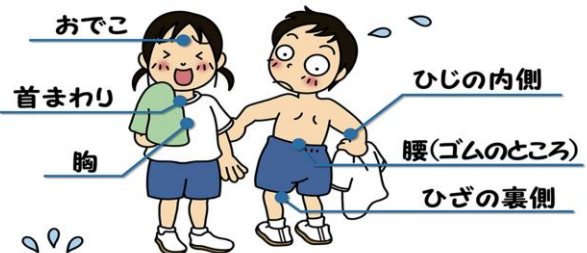


虫さされに注意してください

感染症予防対策のため、教室は窓を開けて換気しています。蚊に刺されてしまったときは、かきむしってしまうと治りが遅くなります。虫刺されの外用薬や冷却で対応しましょう。



汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌は あせも・肌荒れ・ニオイの原因に…