



こんにちは。暑さも本格的になってきましたが、体調を崩してはいませんか？
熱中症などにも十分気を付けて、水分補給をこまめにしましょう。

夏休みももうすぐです。長い休みには、何をしようかといろんなことを考えて、ワクワクしている人も多いと思います。9月からの生活が充実するような工夫をしながら、体調をしっかり整えて、楽しい時間を過ごしましょう。

夏休みの過ごし方

規則正しい生活を心掛けましょう！

夏休みは、生活が不規則になりがちです。生活リズムが乱れると身体に悪影響がでることがあります。大切なのは、体内のリズムを整えることです。



◎睡眠のリズム◎

就寝時刻と起床時刻を決めましょう。睡眠不足は、イライラを引き起こしたり、集中力を低下させたりします。

◎食事のリズム◎

食事のなかでも、朝食は抜きがち。でも、朝食は一日のエネルギー源です。できるだけ決まった時間に食べましょう。

◎排便のリズム◎

便秘になると、全身の血行の悪化、肌トラブルや、頭痛、腹痛、吐き気、食欲減退などを引き起こします。



体の外から

“冷やしすぎは禁物”

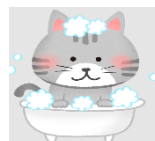
エアコンをきかせた涼しい部屋に長時間いると、体温を調節する機能が鈍くなります。でも、外に出れば厳しい暑さ。自然には起こりにくい急激な温度差についていけず体調を崩してしまいます。



体の中から

“お風呂に入って体をリセットしましょう”

冷たい飲み物・食べ物を取り過ぎると、胃腸が弱って腹痛や下痢を起こす恐れがあります。また、冷やしたものは口当たりが良い反面、「甘み」を感じにくいので、糖分の取り過ぎにもつながりやすいです。



誘惑に負けないで！

夏休みは、甘くて危険な誘惑もいっぱい。お酒、たばこ、薬物、異性とのトラブル…。休み明け、こんなはずじゃなかったと後悔する前に、きっぱり断る勇気を持ちましょう。



お酒やたばこは、20歳未満は法律で禁止されています。

薬物は、持っているだけで犯罪です。

これらは、法律で禁止されているだけでなく、心や体に悪影響を及ぼします。また行き過ぎた交際には、望まない妊娠や性感染症のリスクがあります。

危険な誘いに、「NO」と断る勇気を持とう！

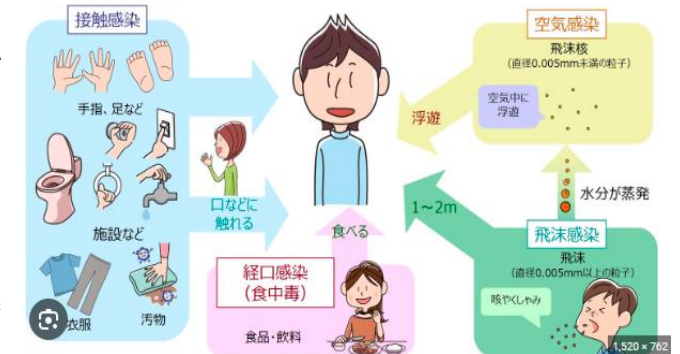
自分自身の心と体を守ろう！

～保健室のつぶやき～

ピアス感染症について

最近ピアスのトラブルで保健室を来室する人が増えています。ピアスホールが細菌感染を

起こし腫れたり、化膿したり、また、金属アレルギーや消毒薬のかぶれなどが原因です。過去には自己管理がうまくいかず入院治療をした人もいます。ピアスをあけることは医療行為です。基本的には医療機関であけることが望ましいです。**学校の教室やトイレ、洗面台は不特定多数の人が使用する所で不衛生です。**



目に見えない多くの細菌やウイルスがいます。すべてが悪さをするわけではありませんが、感染の可能性は高くなります。また、ピアッサーや針などは清潔なものを使用し、人と共用

することは止めましょう。**人の血液や体液を介して重篤な病気を発症するようなB型、C型肝炎、HIVなどがあり、感染すると継続治療が必要となります。**コロナ、インフルエンザ、感染性胃腸炎などいろいろな感染症もありますが、今回はピアスに関連した感染症をお伝えしました。せっかくのおしゃれも感染症にかかってしまったら残念な結果となります。

自分の行動に責任を持ち、自己の健康管理ができるようにしていきましょう。