

ほけんだより 7月

大阪府立和泉総合高校 定時制
NO.4 平成30年7月

もうすぐ夏休みが始まります！！

「1学期はあっという間だった！」という人もいれば、入学やクラス替えで慣れない環境の中、頑張った人もいると思います。自分をぜひ褒めてあげてください♪



夏休み中は息抜きする時間も大事にしてほしいですが、ダラダラ過ごすのではなく、勉強や・趣味に打ち込む、遊びや旅行でリフレッシュ等…計画的で有意義に過ごすよう心掛けましょう◎

新学期には、また皆さんの元気な顔が見られることを楽しみにしています☆



平成30年度定期健康診断結果の個票を全員に送付します！

自分の健康診断結果を改めて確認し、今後の自己管理に役立ててほしいです！定期健康診断の結果、所見があった人については、治療勧告書を個別に配布しました。

治療勧告書をもった人は、速やかに受診することをおすすめします！



また、未受検の検査がある人にも、個別に「受診のお願い」のお知らせを渡しています。

未受検の検査がある人は必ず受診するようにし、速やかに受診結果（報告書）を担任または、保健室まで提出するようになしてください。

（※受診の際の費用は個人負担になります。）

普段は「仕事やバイトで忙しくて病院に行けない…」という人も、たっぷり時間のある夏休み中に必ず受診しておきましょう！



歯のフロッシング指導をします！

今年度の歯科検診の結果、むし歯の数が5本以上の人を対象に、保健室にてフロッシング指導を行います。対象の人には、声をかけますので、参加したい！という人はぜひ参加してください。（日程や準備物などは後日、連絡します☆）

むし歯は放置していても、どんどん進行するだけで自然には治りません。今むし歯がある人は歯科医院で治療するのはもちろんですが、今後むし歯を作らないためにも、正しい歯みがきを一緒に学びましょう！



夏を元気にすごしたい人へ

からだやおなかを冷やさないで

外の気温との差は5℃以内

- ・冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる

エアコンに頼りすぎないで

- ・設定温度を下げすぎない
- ・風を直接、からだにあてない
- ・寝るときはタイマーをつける

熱中症かな、と思ったらすぐ休む

熱中症に気をつけて

- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪いときは無理をしない

夏カゼに気をつけて

- ・手洗い・うがい、プールの後のシャワーはしっかり
- ・しっかり睡眠をとる

タオルの貸し借りはダメ

予防は早めに…？

