

ほけんだより 7月

令和4年7月6日
 関西情報工学院専門学校
 保健室

もうすぐ夏休みですね。休みの日も早寝、早起きを心がけて毎日を通しましょう。

「冷房病」って知ってる？

暑いとき冷房の効いた部屋に長い時間いたり、
 涼しい場所と熱い場所を何度も行ったり来たりすると、



体温を上げたり下げたりする体の働きがうまく
 いかなくなります。
 その結果、体にいろいろな悪い変化が起こること
 を冷房病といいます。

だるーい



食欲不振



予防法 ～冷やしすぎはNG～

部屋の外と中の温度差をなるべく小さくする。
 (エアコンの温度は27度か28度で)
 冷たい風が体に直接当たらない
 ようにする。



ぬるめのお風呂に入って温まる。
 冷たいものばかり食べずに栄養
 バランスの良い食事をとる。



1学期に健康診断を行いました。診断結果を後日配布いたしますので、今後の健康管理に役立ててください。また、診断結果に異常のある生徒は、学校が休みの間に受診してください。歯の健康も大切です。少しでも悪いところがあれば、歯科医院を受診しましょう。

3年生へ

3年生は進学や就職で忙しくなります。視力の低下や虫歯は、高校生のうちに治療することをお勧めします。特に歯の治療は何か月もかかる場合がありますので、時間のある時に治療しましょう。

健康は確実に将来につながっていきます。この夏休み、ぜひあなた自身の「これから」を見据えたくえで行動しましょう。

お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう！

断り方(断る理由)の例

NO!

法律で禁止されているから
 (注:成年年齢が18歳になっても
 これまで通り20歳未満の
 飲酒・喫煙は禁止です!)



健康に悪いから
 (病気になるから)

集中力が低下して
 勉強にも悪影響を及ぼすから

体の発育・発達に影響するから

やめられなくなるから
 (依存症になるから)



自分だったら、なんて言って断るか考えてみよう!

