

# ほけんだより 7月

2024.7.18 NO.4 亀山東小学校 保健室

## なつやす す かた 夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み!自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいとことのできる貴重な時間です。あわただしい学校生活から離れて、ちょっとのんびりするの、もちろんあります。自分の健康状態がどうなっているのか、少し疲れているかな?など、ゆっくり観察してみてください。

また、せっかくの夏休みなので、ぜひ時間を大切に過ごしてほしいです。今週は何をする?今日は何をしたい?いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか?それも面倒くさいなら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK!!夏休みを充実させるのは、自分次第です!!さあ夏休み!!楽しい時間を過ごしてくださいね☆



### 冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病(クーラー病)は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入ると温まるなどがあります。



#### ～保護者の方へ～

1学期、健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。歯科健診の結果は全員に、それ以外の健診結果は病院受診をしていただきたい方にのみ配付しました。夏休みの間に医療機関を受診していただき、夏休み明けに、受診結果を学校に提出していただきますよう、ご協力よろしくお願ひします。



#### それ本当につぶやいて大丈夫?

SNSに投稿する前にもう一度考えてみよう

