

ほけんだより 6月

大阪産業大学附属高等学校 保健室



もうすぐ夏本番！暑さに慣れていきましょう。

今のうちから暑さに慣れていくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体作りをしましょう。

暑さに慣れるには…

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント！



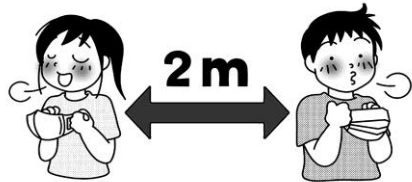
本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように



コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！

無理しない！



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気が付きにくいので注意が必要です。



6月28日（月）～7月3日（土）に期末テストが始まります！
寝る間も惜しんで勉強を続けている人がたまにいますが、これは良くありません。睡眠時間を削っているというのは眠たい状態です。脳が眠りに入っているときに勉強をしたところで、中身のある勉強は期待できないのです。勉強だけでなく、何事も十分な睡眠をとってこそ良い結果が生まれるものです。

●徹夜、夜更かしをせずに早めに休養しよう！



●消化の良いものを食べよう！



●入浴してリラックスしよう！



からだ・心 疲れていませんか？ あなたは大丈夫？

コロナ禍が長引くにつれ、知らず知らずのうちにストレスや不安をため込んでいませんか。小さなストレスでも積み重なると、こころやからだに大きな負担となってしまいます。その結果、体調を悪くしてしまう人もいます。保健室へも眠れない、疲れが取れない、なんとなくしんどい・・・という理由での来室者も増えてきています。

自分なりのリラックス方法を見つけて、こころとからだを休養させましょう。

保健室でも相談にのります。いつでも声をかけてくださいね。

1. ゆっくりと口から息を吐く
(お腹をへこませる)

2. 吐き切ったら鼻から息を吸う
(お腹を膨らませる)

3. 息をとめる



息をはくときに
リラックスする
効果がある

※これを落ち着くまでくり返します