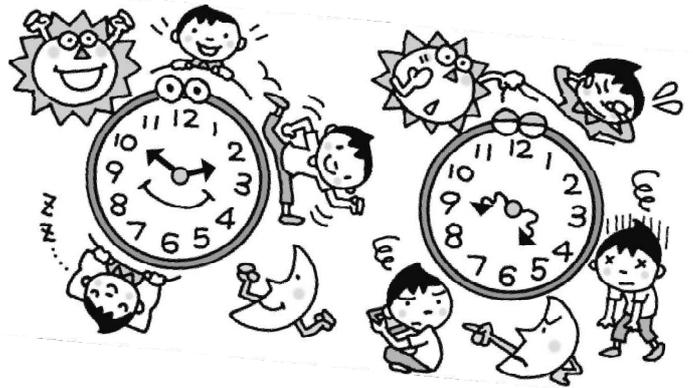


ほけんだより 7月 その②

2014年 阿南工業高等学校保健室

夏休みこそ、規則正しい生活を!

もうすぐ夏休み! 休み中は、自由な時間を過ごし、朝寝坊できるのを楽しみにしている人もいるかもしれません。しかし、寝る時間、起きる時間が乱れると、**体内時計**の働きも調子をくずしてしまいます。いつもより3時間遅く起きる生活を2日間続けるだけで、体内時計は45分も遅れることが分かっています。また、食事のリズムも乱れてきて、**夏バテ**を起こしたり、**熱中症**の引き金になったりします。**いったん乱れたリズムを元に戻すのには、時間がかかります。**夏休みを有意義に過ごし、新学期、いいスタートが切れるよう、リズムをくずさず過ごしましょう。



野菜を食べよう!

目標量は「1日 350g」

徳島県民は1日平均 100g 以上不足

古いギリシアのことわざに、「トマトが実れば医者が青くなる」というものがあります。トマトの健康効果についての言葉ですが、旬の野菜には旬の効果があるという意味も含まれています。夏に不足しがちなカリウムやビタミン類といった栄養素を、カラフルな夏野菜で美味しく補給し、夏バテや熱中症を予防しましょう。



いつ治す?



健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院には行きましたか? 「そのうち行こう」と思っているうちに、時間はどんどん過ぎてしまいます。

特に、3年生のみなさん。夏休みが終われば、入試や就職に向けた動きが本格的に始まります。いざ本番! になって、歯が痛くなったり、体調をくずしたりしては、実力が出しきれません。

夏休みの間に治療をすませて、未来のための土台づくりをしておきましょう。



《 献血ポスターの募集案内 》

B3サイズ ㄨ切り 9月1日 (月)

絵と献血を呼びかけるメッセージを入れる

* 興味のある人は保健室まで