

保健だより 7月



令和5年7月20日 愛宕台中学校 保健室

42日間の夏休み！ 生活リズムはそのままで…



いよいよ待ちに待った夏休みです。長い休みの期間の計画は立ててありますか？休みだからと言って、ダラダラと過ごしたり、毎日夜更かしをしたり・・・たまにであれば良い息抜きになりますが、生活リズムを一度崩してしまうと、もとに戻すのはとても大変。この夏休み、部活動やクラブチームで忙しい人もいるでしょう。体力が必要な人は特に厳しい夏の暑さに負けないように、できるだけ普段と変わらない生活リズムで過ごしましょう。

元気いっぱいみなさんと9月1日に会えることを

楽しみにしています！

冷たい



痛い！

アイスクリーム頭痛

アイスクリームやかき氷が一層おいしく感じられる季節。ついつい食べ過ぎてしまいませんか。しかし、こうした冷たいものを一気に食べると、頭が**キーン**と痛くなる・・・

この現象には「アイスクリーム頭痛」という正式な名前がつけられています。これには

- 急に食べることで脳に誤った情報が伝わる
- 頭の中の血管で一時的に軽い炎症が起こる

という2つの原因があると言われています。ただし、痛みは長くても5分くらいで治まり、体に悪い影響が残ることもありません。

予防法としては、急いで食べないことですが、溶けない程度にゆっくりと味わいたいですね・・・



鼻を大切に… 8月7日は「鼻の日」



なぜ？どこから？鼻水のカガク

かぜをひいた時、花粉症になった時、熱いものを食べた時、泣いたとき…鼻からツーツと流れてくる「鼻水」。シーンによって役割も異なるのです。

かぜや感染症の時

入り込んでしまった「ウイルス」を洗い流す役割

花粉症やハウスダスト

アレルギー反応の一種で、体が花粉やほこりなど本来無害のものが「異物」として反応してしまうもの

熱いものを食べたとき

空気の温度調節をするため。鼻の内側に付着した水蒸気が混ざっていることも。

泣いたとき

実は正体は「涙」です。目と鼻をつなぐ鼻涙管を通して鼻に流れてきます。



保護者の方へ

夏休みを利用して受診をお願いします……………

4月からの健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「お知らせ」を渡し、早めの受診（検査・治療）を呼びかけています。

治療が必要な場合、早期発見、早期治療がとても大切です。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休みを利用して医療機関を受診していただければ幸いです。



1学期、大変お世話になりました！……………

保護者の皆様には、日頃から保健教育活動へのご理解・ご協力を賜り、誠にありがとうございます。4月から新しい環境の中で頑張りを続けて疲れが出てきているお子さんもいるのではないのでしょうか？ここまで頑張ってきたお子さんたちが肩の力を抜いてホッと休憩できるお休みであることを願っています。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。