

夏かぜに注意！

夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…! 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。



夏野菜で元気いっぱい

暑い時期はこまめに水分を摂ることが大切ですが、食事も大切です。そうめんやざるそばなど冷たい麺類や、アイスクリームやゼリーなど冷たいお菓子ばかり食べていませんか。それではお腹が冷えすぎて体調が悪くなってしまうかもしれません。

夏バテしないように、栄養バランスのよい食事を取りましょう。オススメなのは、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は水分をたっぷり含まれているので水分が摂れて、体の熱やほてりを取ってくれます。

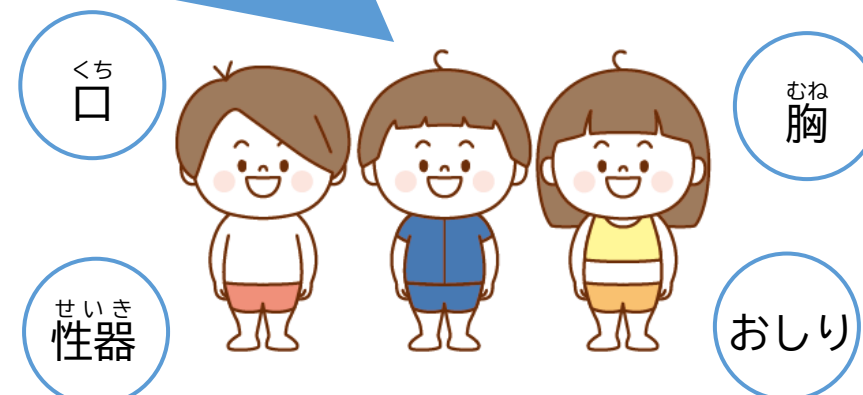
トマト、キュウリ、枝豆、ゴーヤ、トウモロコシなど、どんな夏野菜が好きですか。夏野菜をたっぷり食べて元気に過ごしましょう。



スポドリ飲みすぎ 糖分摂りすぎ
日常的な水分補給は水でしょう



プライベートゾーンって、知っていますか？



プライベートゾーンとは、「自分のだけの大切な場所」のことで、具体的には「口」と「胸・おしり・性器」（水着で隠れるところ）です。

プライベートゾーンは、他の人に見せたり、触らせたりしてはいけません。また、他の人を見たり、触ったりしてはいけません。

もし、他の人がプライベートゾーンを見たり、触ったりしてきたら、「イヤだ」とはっきり言うこと、その場からすぐに逃げること、信頼できる大人に知らせることが大切です。

受診、後回しになっていませんか？

新学期が始まると授業や行事、部活で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。



どこか治療が必要なところがある人

健康診断の結果、受診のお知らせを受け取ったのにまだ受診していない人

受診は夏休みの間がチャンスです!

- 定期健康診断が全て終了しました。ご協力いただきありがとうございました。
- 全ての健診結果が出ましたら定期健康診断の結果を配布します。受診済みの場合は済の印を押しています。