

# ほけんだより



例年より遅い梅雨入りとなり、寒暖差で体が疲れている人も少なくないようです。気圧の変化によって、頭痛などの体調不良が起こりやすい人は特に、規則正しい生活を整えたり、自分に合った薬を携帯したりし、自分で自分の健康を整える工夫をしてみましょう。冷房による冷えもこれから増えるので、次の「夏の冷え性対策」を参考にし、夏休みを有意義に過ごしてください。

夏の冷え性対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の“冷え性”にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いついた節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには…

- 冷房の温度を高め設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- めるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする



ゲームや動画、SNSなど、ネットの世界には楽しいことがたくさんありますね。でも、使い方をうまく自分でコントロールできないと、さまざまなトラブルが…。利用時間を見直し、次のような使い方はしないようにしましょう。みなさんの心の健康を保つためにも大切なことです。もしも夏休み中に困ったことがあったら、別紙の相談窓口一覧も活用してくださいね。

<p>悪口やうわさ話を 書き込まない</p>	<p>裸の写真や動画を 撮らない・送らない</p>	<p>自分や友達個人の 情報を書き込まない</p>	<p>無断で写真や動画 を載せない</p>	<p>ネットで知り合った 人には会わない</p>