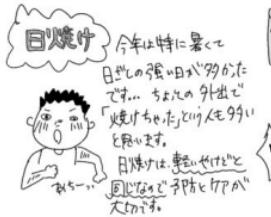


夏は皮膚トラブルが起ります

強い日差し、夏の虫、汗など、夏は皮膚にとってストレスが多い季節です。

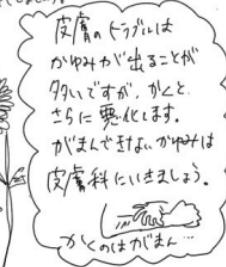


汗の出たまゝで寝ると、汗が蒸らして寝汗を出します。
寝汗をかいたら、こまめに洗ふ、寝ながら扇風機で涼すなど
よいでしょう。くつぐれかをさせしらぬように!! カリカリから
とかいてしまと、悪化したり感染を引き起こしてシリガが
進みくなります。



保護者のみなさまへ

長期休業明けは、体調を崩したり、気持ちが不安定になったりする季節です。特にスタートの1~2週間は、生徒が学校モードに切り込めるよう、家庭庭でもお手がかりを頑張ります。又、夏季中に販売された報告書等は、提出しないでください。この他、お子様の健康に問題がございましたら、学校までご連絡ください。



多くの人はかゆみ…

2学期がスタートしました。例年以上に暑さが厳しい夏休んでいたが、
健休時に過ごすことはございましたか。もうしばらく暑さは続くので、
引き続き熱中症に注意しましょう。休休み中は、生活リズムを
乱してしまった人は、まずは早起きを(心がけ、朝寝をしないで)
でリカバリをしていましょう。1学期は、古や学習発表会、体育館と
行事が続きます。日々の疲れをためない生活を(心がけ、過ごしませう)。



ほけんだより

休め明け、不調続ければ、要注意!

夏休中に生活リズムを乱したままという人は、特に注意です。

気をつけたい体のサイン



不調が長引くと
学校生活にも影響が…



生活リズムを朝型に切り替えることが大切です。朝寝を防ぐこと、体内時計を整えよう。

岐阜市立
古江台中学校
保健室
R5.8.28