

# すこやかだより 7月号



加茂高校保健室 R5.7.10

## 夏の冷え性対策

人間には、体温を一定に保つ機能が備わっています。

しかし、冷房の使用によって、室内と室外の温度差があると、自律神経への負担が大きくなり、体調に異変をきたすようになります。身体が冷えると、免疫力が下がり感染症にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりします。

冷えは体質だけでなく、生活習慣も影響しているので、見直してみましょう！！

## 冷えに対する予防・対策

- クーラーの設定温度は27度前後に！！  
→24℃以下にはしないでください。  
・教室の温度を確認してください。  
(28℃が望ましいです)
- 休み時間には換気をする。
- ブランケット等で調節する。
- バランスの良い食事を心がける。

## “お酒のルール”には理由があります



未成年の飲酒は、  
「未成年者飲酒禁止法」により禁止されています。

「おいしそう」「飲んでみたい」と思うかもしれませんが、禁止されているのは、皆さんの身体によくない影響をたくさん与えるからです。

### ～お酒が体に与える影響～

- 脳や身体の成長が妨げられる  
→発達中の脳や生殖器にダメージを受けます。
- 急性アルコール中毒のリスクが高い  
→未成年は、アルコール分解能力が未発達である為です。
- 将来アルコール依存症になるリスクが高まる  
→20歳を超えてから飲み始めた人より3倍以上、アルコール依存症になる確率が高いといわれています。

**自分の身体を大切に！！**

## 夏休みにあるチャンスって？



夏休みには、大きなチャンスがあります！

それは

### あなたがもっと健康になるチャンス

です！！

4月から行ってきた健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた！まだ受診できていない人は、夏休みの間に、受診してくださいね。また、三者懇談で、健康診断の結果一覧表を配ります。自分の健康管理に役立ててください！

夏休みも、規則正しい生活を心がけてください♪♪  
楽しい夏休みを過ごしてね！

