



夏休みが始まりますね。どんなことを計画していますか？

海や山へのお出かけや花火、テーマパークなど楽しい計画もたくさんあることでしょう。

今もそうですが、夏休み中も暑い日々が続きます。楽しい計画の中に暑さ対策もしっかり考えておきましょう。体調管理も計画のひとつです。

また、この長い休みを利用して、1学期の反省とともにいい感じで2学期をスタートするためには、どのように過ごせばいいのか考えてみましょう。



この夏
結果を出したい君！





春におこなった健康診断の結果、治療のお知らせをもらったままになっている人はいませんか？

夏休み中に治療をすませておきましょう。治療が終わったら、受診報告書の提出も忘れずにお願いします。

学校での検査は何か病気が隠れている可能性がないかどうかを確認するためのスクリーニング検査といわれるものになります。

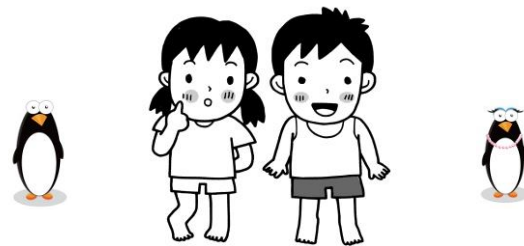
受診の結果、「異常なし」となる場合もあります。ご了承ください。しかしながら、大きな病気が発見されることもあります。

治療のお知らせをお持ちであれば、一度、専門医を受診されることをお勧めいたします。

肌着は肌を清潔に保ちます

暑いときや運動をしたとき、たくさん汗をかきますね。カラダからは汗だけではなく、汚れも出てきます。肌着はカラダから出る汗や汚れを吸い取るので、肌を清潔に保つことができます。また、汗はそのままにしておくと、細菌によってにおいが発生しますが、肌着で吸い取ることでにおいを減らします。

暑い夏こそ



肌着を着よう

肌着は汗を吸いにとって体温を一定に保ちます

肌着は汗を吸いにとって蒸発させやすくして、体温を一定に保つ効果があります。また汗は、乾くときに体温を下げて調節します。そのため、暑かったり運動したりして汗をかいたときに肌着を着ていないと、汗が出たままの状態、体温が下がりにくく、暑いまま不快です。