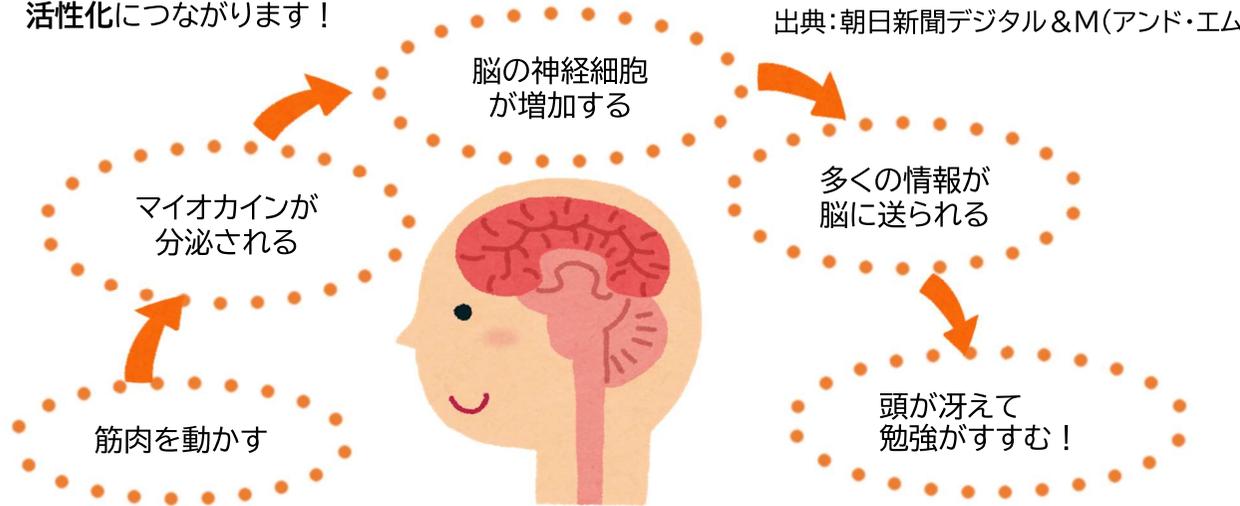


梅雨明けが待ち遠しい毎日ですね。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもいいかもしれませんね。暑さに負けず、充実した毎日を過ごしてください！

勉強×筋トレで学力アップ!?

最近の研究により、「筋肉が知性に影響を及ぼす」と言われています。筋肉を動かすと、マイオカインという脳の神経細胞を増やすホルモンが分泌されます。神経細胞は脳に情報を送る働きをしているため、一定量の筋肉を維持して活動させることが、脳の活性化につながります！

出典:朝日新聞デジタル&M(アンド・エム)



あなたの肘や膝に「ねずみ」はいませんか? ?←←←←←

関節の中に軟骨や骨のかけらがある状態を「関節内遊離体(関節ねずみ)」と言います。かけらが関節の中を動くことから「ねずみ」と呼ばれています！

症状

- ・痛み
- ・思うように動かない
- ・ロックがかかったように感じる
- ・違和感

原因

- ・スポーツ (野球、サッカー、テニス、バスケットボールなど)
- ・骨軟骨骨折 (骨と軟骨が同時に骨折すること)

治療方法

- ・症状が軽い場合 → 経過観察
- ・症状が強い場合 → 手術、リハビリ

知って、惑わされない! アルコールの「害」



成長期である皆さんにとって、アルコールの摂取はマイナスになることばかりです。飲酒の誘惑をきっぱりとはねのけてください！

冷やしすぎはNG! 冷房病!!

冷房病(またはクーラー病)という言葉を知っていますか? 冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を行き来したりすることで、交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、体に色々な不調が現れます。

冷房による冷えて体調を崩す人が増えています!!

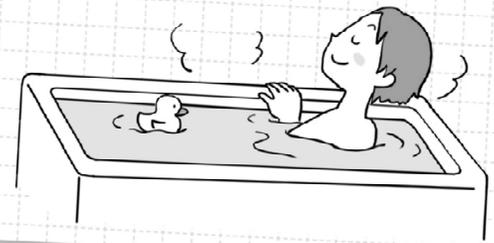
◎主な症状

- ・疲労感、肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、下痢、便秘、月経不順、食欲不振など



◎対処・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さくする
- ・冷風が体に直接当たらないようにする
- ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる



保健室より

日々の感染対策として、手指消毒、除菌・清掃活動、黙食などに積極的に取り組んでいただき、ありがとうございます! 最近、「朝の検温を忘れた!」と言って来室する生徒が増えてきています。毎朝の検温の徹底をお願いします!

7月から、1年生の健康観察をロイロノートで行っています。毎朝忘れず、体温を入力してください! 体調不良の場合は、その理由も記入してください。よろしくお願いします。