

ほけんだより



榛原高等学校定時制 保健室

令和3年7月20日

期末テストが終わり、夏休みが始まります。約1カ月、どう過ごしますか？心と体をリフレッシュさせてください。体調を崩さず、事故や事件に注意し、9月みなさんの元気な姿を見られることを楽しみにしています。楽しい夏休みにしてください！

夏バテ せいかつじゅつ しない生活術

疲れをためない



シャワーだけで済ませずお湯につかって、1日の疲れをとろう。

水分補給



ジュースは避けて、お茶・水にしよう。汗をかいた時には、スポーツドリンクを飲もう。

バランスの良い食事



夏野菜にはたくさんの水分が含まれ、ほてった体を冷やします。働きがあります。野菜を積極的に食べよう。

衣服の調節



冷房の温度は、下げすぎないようにしよう。どうしても寒いときには、一枚はおろう。

危険な誘惑 強い意志を持って!!

たばこ・お酒・危険ドラッグはすべて、体だけでなく心にも有害です。軽い気持ちで手を出すと、予想もしない深みにはまってしまう。「1回だけなら・・・」そのたった「1回だけ」があなたを一生苦しめることになるのです。後悔しないために、やらない、誘われてもはっきりと断ってください。

たばこ

全身のがん、心臓・肺の病気につながる。



お酒

脳の成長を妨げる。急性中毒になると、死に至ることがある。



危険ドラッグ

幻覚・幻聴や意識障害。さらには死に至ることもある。



なつやす ちりょう 夏休みは治療のチャンス



すべての健康診断が終了しています。まだ治療勧告書を学校に提出していない生徒には、三者面談の際にもう一度治療勧告書をお渡しします。夏休みの間に病院で受診し、9月に学校に提出しましょう。

【**歯科**】：受診が必要な項目に○がついている場合は、必ず受診してください。

【**耳鼻科**】：○のついている項目について受診してください。すでに治療している人や、症状がない場合は受診しなくても構いません。（保護者のサインをもらい学校に用紙を提出）

【**視力**】：必ず受診してください。

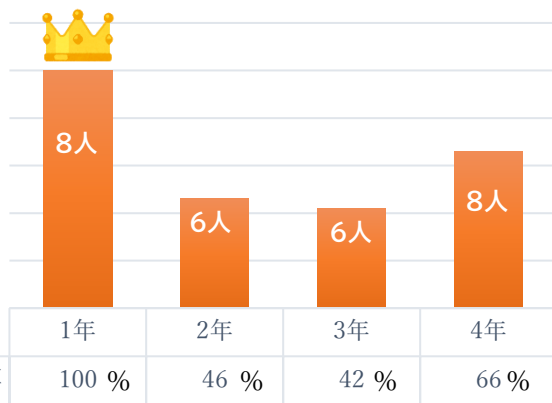
【**欠席**】：欠席をして健診を受けていない生徒は、医療機関に必ず行き、健康診断を受け、結果の用紙を学校に提出してください。

がつちょうしょく けっか 6月朝食アンケートの結果



1年生は全員が朝ご飯を食べています。すばらしいですね！朝ご飯の摂取率は、1年→4年→2年→3年の順に高いです。早く寝ている人が多くいた学年も同じ順です。寝た時間も朝ご飯の摂取に関係していることがわかります。

なるべく、12時には寝るようにし、朝ご飯をしっかり食べよう。



つらいこと、聞いてもらいたい事があったら・・・【いのちの電話】

いじめで困ったり、自分や友人の安全に不安があったりしたら、一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。

24時間子供SOSダイヤル なやみ言おう
0570-0-78310

「いのち支える SNS相談」: SNSからも相談することができます。