

ほけんだより

静岡県立湖西高校 保健室 令和4年7月21日



～ 夏休みの過ごし方 感染症・熱中症対策 ～

1. 夏休み中も健康観察を継続し、結果を毎日 구글フォームに入力しましょう。

毎朝6時にクラスルームに入力フォームを送信します。また、身近で感染が判明した場合は、調査の際の資料になりますので、こうどうりれき行動履歴もどこかにメモしておくとい良いでしょう。

部活動や面談等で登校する前には、必ず検温等の健康観察をお願いします。

2. 新型コロナウイルスの感染が判明した場合には、学校に連絡をしてください。

夏休み期間中でも御連絡をお願いします。

連絡先： 湖西高校 TEL 053-575-0511 (平日 8:15~16:45)

3. 感染症対策を徹底しつつ、熱中症を予防しましょう。

夏休み中も、3密を避け、こまめな手洗いや咳エチケット、マスクの着用等基本的な感染症対策を心掛けましょう。マスクの着用によって、体に熱がこもりやすくなったり、喉のかわき渴きが感じにくくなったりします。熱中症が発生する可能性が高くマスクを外す場合は、他の人との距離を保ち、近距離での会話を控えるようにしましょう。水分補給・塩分補給をして夏を健康に過ごしましょう。

夏はアウトメディアに挑戦！



ふだんテレビやゲーム、スマートフォンに時間を使い過ぎているならば、せつかくの夏休みはいつもと違う時間を過ごしてみましよう。

治療は夏休みに済ませましよう



春の健康診断で治療勧告のお知らせを受け取った人は、学校生活を元気に過ごすために、夏休みに治療を済ませてください。

夏は危険な誘惑がたくさん!

誘いを断るための言葉を考えてみよう

1本だけでいいから付き合ってよ



1本でやめる自信がないからやめとくよ~

どんな味がするのか試してみようよ



私は興味ないからパスだな~

これを飲めば頭がすっきりするよ



体に良くないからいらないよ!

解放感から危険な誘いが増える夏休み。「1回だけなら……」「少しだけなら……」と、軽い気持ちで試したつもりでも、依存性の高い「タバコ」、「お酒」、「危険ドラッグ」は、簡単にやめられなくなるようにつくられているので、はっきり、きっぱりと断ることが大切です。いろいろな断り方があるので、誘われたときのために、自分で使える言葉を考えておきましょう。

知って、惑わされない! アルコールの「害」

× 体の正常な発育・発達を妨げる

× 判断力・記憶力を低下させる

× アルコール依存症になる危険性がある

× 脳やさまざまな臓器に障害を起こす



× 急性アルコール中毒になる危険性がある



高校生の脳は^{はついくとじょう}発育途上で、機能が確立されていません。そのような状態で飲酒を始めると、アルコールが神経細胞を^{はかい}破壊し、記憶力、判断力、意欲などの低下につながります。

成長期であるみなさんにとって、アルコールの摂取はマイナスになることばかりなのです。何かと^{ゆうわく}誘惑の多い夏休みですが、どうか、湖西高生として、恥ずかしくない行動をとるようにしましょう。