

ほけんだより がっごう 月号

境高等学校 保健室

いつもより遅い梅雨入りとなり、これから本格的な夏とともに、夏休みに入ります。

1・2年生は部活や課外で忙しくなりますね。しっかり暑さ対策をして乗り切りましょう。3年生は、進路に向けた大切な時期。自分の目標に向かって、1日1日を大切に過ごしましょう。

なるべく生活リズムを崩さないことが体調管理のカギです。健康に留意して、充実した夏休みにしましょう。



○夏バテしている人、増えています！！

暑さに
負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



・室内外の気温差は-7℃以下が目安！

エアコンの温度下げすぎていませんか？
室内外の急激な温度変化が1日に何度も起こると、体温調整を担っている自律神経が乱れて疲労感につながります。

・冷たい物ばかり食べていませんか？

内臓が冷えると血行が悪くなり、胃腸の動きが鈍くなってよけい食欲が落ちてしまいます。涼しい室内では常温や温かいものをとるように心がけましょう。



被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にもものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



楽しい夏休みも、一歩間違えれば危険なことがあります。毎年ニュースで報道される水難事故、ハメを外したり、飲酒、喫煙、薬物などに誘われる機会が増えたりと、その場のノリで安易な行動をしてしまいがちです。自分の未来のため、後悔しないためにも、想像力をしっかり働かせて後先をしっかりと考えて行動できるようにお願いします。9月2日に元気にお会いしましょう！

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすそめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

