



ご用心! 夏の開放感 思わぬ落とし穴が?!

勉強に、部活動にと、何かと忙しい夏休み。でも、みなさんが何より楽しみにしているのは、やはり自由な「遊び」の時間かもしれませんね。その中では、旅行なども含めて普段の生活とは違った場所に行ったり、クラスや部活以外の友人・知人と交流をもったりする機会も増えることと思います。

でも、夏休みの開放感も手伝って、そうした出会いが思わぬ落とし穴、危険やトラブルにつながることも。保健室でみなさんから受ける打ち明け話や相談、とりわけ人間関係や性の悩みなどに関する内容は例年、夏休み明けにもみられます。また、長期の休みはたばこやアルコール、違法なものはもちろん、そうでなくとも体に害を及ぼすさまざまな薬物などとの距離が縮まることも心配されます。開放的な気分に流され、のちのち困るような事態にならないよう、適度な「自制」を心がけてほしいと思います。



健康・安全に
気をつけて
充実した
夏休みを!



健康診断の
結果をふまえて

今後に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございます。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。

では、疾病や異常の疑いがなかった人はどうでしょう。健康診断の結果はもう気になくていい…とは考えてほしくないのです。たとえば、去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったことは? また、受診の対象にはなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、いまの状態をしっかりと把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。



元気 長い休みは、 になるチャンスです！

食生活をチェックしよう！

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。



少しずつでも…早く寝よう！

いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタルデトックスのススメ



こんな効果が！

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える



暑さ対策！ 冷やして 手のひらを

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げる可以说是とされています。



15℃程度の水（冷たすぎてもよくない）に5～10分くらい手をつける



冷やしたペットボトルを握る（AVAは頬にもあるので、頬に当てるのもよい）

夏の服装 状況にあわせて用意してね！

晴れた日の外出



暑さや紫外線対策に帽子や日傘を用意

ハイキングやキャンプ



日差しや虫さされを防ぐため長袖や長ズボンを着用

冷房がきいた図書館など



半袖の上にはおれる長袖（カーディガン等）を用意