

ほけんだより 7月

もうすぐ夏休みですね。3年以上、わたし達の生活に深くかかわってきた新型コロナウイルス感染症が今年の5月8日に5類に移行し、ようやく日常の風景が戻ってきました。一方で第9波が拡大していたり、熱中症など気をつけねばならないことがありますね。夏休みをどのように過ごすのか確認しておきましょう。

奈良県立香芝高等学校 保健室

夏休み、○○の時間は
すらすらない。
起床 食事 就寝

あなたは何にする？

*夏休みの過ごし方注意事項！

夏休みが始まりました！



高校での夏休みが初めてでワクワクの人もいれば受験生として夏を過ごす人、それぞれに思いがあるのではないのでしょうか。そんな中でもこれだけは気をつけようということピックアップしてみました。

暑~~~~夏!!! こんなところに注意して元気に楽しく過ごそう!

<p>胃腸機能の低下</p> <p>後悔</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p> <p>予防の基本は</p> <p>手洗い</p> <p>消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病...</p> <p>だるい 腰痛</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接(体に当てない) ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用 	<p>寝冷え...</p> <p>クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...</p> <p>フラ</p>	<p>炎天下・長時間の運動には要注意</p> <p>ごくごく</p> <p>こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...</p> <p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう</p> <p>UV CUT!</p>
<p>結膜炎...</p> <p>充血 痛み 涙</p>	<p>プールの後は目の洗浄も忘れずに</p>	<p>水の事故...</p> <p>危険な場所へは近づかない!!</p> <p>禁止</p>



*健康診断結果一覧をお渡しします

健康診断の結果に「異常の疑い」があった人には「受診勧告書」をお渡ししています。勧告書を渡された人は、できるだけ早めに医療機関を受診されることをお勧めします。なお、学校で行われる健康診断は確定的なものではなく、疑いのあるものを選び出すスクリーニングです。従って検診結果は絶対的なものでなく、受診された結果と異なる場合があります。

病気・異常のある人は、治療・検査を忘れずに...。

気持ちよく☆ 新学期を☆ 迎えよう。☆



*色々なトラブルに注意しましょう!



飲食店で悪ふざけをした動画を SNS 上に投稿。動画はあっという間に拡散し、大問題に...という話を知っていますか？自分では拡散したつもりがなくてもそうなってしまうこともあります。ネットにアップされた情報はほぼ消すことができません。誰かの軽はずみな行為が取り返しのつかないことになりかねません。気をつけて過ごしましょう。

違法ドラッグはもちろんのこと、お酒・たばこも高校生には厳禁です。自分の身体を大切にしましょう。

お酒 タバコ ドラッグには 手を出さない!

交通事故にも気をつけるようにしましょう。歩きスマホ、イヤホンで音楽を聴きながら自転車に乗るなど、油断すると重大な事故に合ってしまうこともあります。