

ほけんだより

津田学園中学校・高等学校(六年制)

津田学園高等学校(三年制)

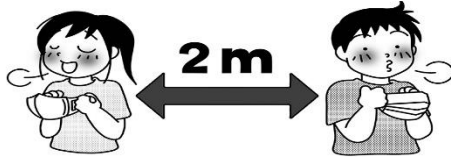
R3. 7. 20

いよいよ待ちに待った夏休みに入ります。

今年の夏も、昨年同様、「マスクをして」「エアコンつけて」「換気をして」「手指の消毒をして」の生活が続きますが、規則正しい生活を心掛け、夏休みを有意義に過ごしましょう！！

コロナに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

涼感グッズ フル活用！



暑さに負けない！

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

無理しない！

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

“これから”に つながる夏休みに

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「お知らせ」を渡し、早めの受診(検査・治療)を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らせます。また、もし治療が必要とわかった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休み、ぜひあなた自身の“これから”を見据えたうえで行動してほしいと思います。

食中毒予防の 「隠れた敵」?

夏に発生する食中毒の多くは、細菌が原因で起こります。予防の原則は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」。でも、それ以外にも警戒すべきことが…?

【油断】手洗い、食材や調理器具の洗浄・加熱の不十分さが発生につながります。手順をしっかり覚えて念入りに。

【過信】「とりあえず冷蔵庫」は危険です。食べきる、傷んだものは処分…食品や食材は毎日チェックして管理を。



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





主なものだけでも、アルコールの害はこんなにあります。それでも、夏の解放感や好奇心から、つい手が伸びてしまう…？ スーパーやコンビニ等でも販売されていて、一見してジュースなどと見分けにくいパッケージ、広告のイメージも「爽やか」「飲みやすい」など、さまざまな要因からハードルが低く感じられることも事実。でも、とくに成長期に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。知識を『盾』に、誘惑をきっぱりとはねのけてほしいと思います。

スマホについて考えよう!

