保健だより

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）
Ｒ４．７．２０

不安定な天候が続いています。中学生や高校生ぐらいの年齢はまだ、環境の変化に影響を受けやすく、不安定な陽気に振り回されることもよくあります。
良く寝る・よく食べる・よく体を動かすことで、ちょっとやそっとの外部ストレスに負けない体をつくりましょう!!

明日から夏休み　規則正しい生活を心がけましょう！

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク × 水分補給

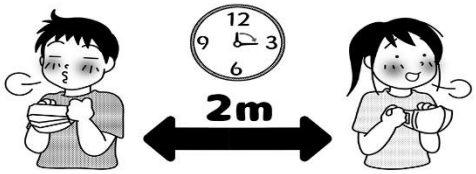
マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう

時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気

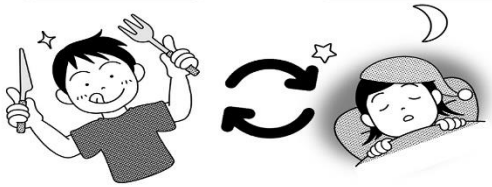
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！

～健康診断の結果～

すでに、受診・再検査の必要がある人にはお知らせを配布してありますが、ぜひこの休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関を受診してください。また、お知らせをもらっていない人も、気になるところや何か変わったところはないかなど、そうした部分にもあらためて注目し、考えるきっかけになってほしいです。

夏休み中は、どうしても普段の学校生活とリズムが変わるため、また厳しい暑さもあって体調を崩したり、体力が落ちてケガをしたりするケースがみられます。『自己管理』という面からも、しっかり意識しながら過ごしてほしいと思います。

SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。
便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。

①人の悪口を言ったり、批判したりしない
②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
④知らない人と、直接会う約束をしない

夏の生活を見直そう 体調を崩しやすい○○すぎに気をつけて！

冷たいものやあっさりしたものばかり
とりすぎ → 胃腸の冷えや栄養不足に注意！

クーラーの設定温度が
低すぎ → 外気温との差に注意！

体を動かさず
ダラダラしすぎ → 運動不足に注意！

遅い時間まで
夜更かししすぎ → 睡眠不足に注意！

お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう！

断り方（断る理由）の例

- 法律で禁止されているから（注:成年年齢が18歳になってもこれまで通り20歳未満の飲酒・喫煙は禁止です!）
- 健康に悪いから（病気になるから）
- 集中力が低下して勉強にも悪影響を及ぼすから
- 体の発育・発達に影響するから
- やめられなくなるから（依存症になるから）

自分だったら、なんと言って断るか考えてみよう！