

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）
R8. 7. 18

☀夏休みです☀

夏休み明けに、いつも聞く言葉・・・

「昼夜逆転してて...☹」「体調ずっと崩してて...💩」

今年は聞きたい『休み中ずっと元気だったヨ』のひと言！

夏を元気に過ごし、休み明けに笑顔で会いましょう！



こんな日は 熱中症 に 注意！

熱中症に注意したい日は、こんな日です。

- ☒ 急に暑くなった
- ☒ 湿度が高い
- ☒ 気温が高い
- ☒ 風がない

こまめに水分を補給したり、WBGT（＝暑さ指数）が高い日は、屋外活動やスポーツなどを控えたり、自分なりに熱中症対策をしましょう。「自分の健康は自分で守る」ことを意識して、熱中症対策をすることが大切です。



お酒やタバコは絶対にNG！



ジュースみたいで
飲みやすいから

おいしいよ

飲んでみる？

友だち
なんだから

試しに1本くらい
いいじゃん

大丈夫だよ

成長途中のみなさんの体には、お酒もタバコも悪い影響を及ぼします。
たとえ7回でも、飲んだり吸ったりするのはNGです。

ストレス、たまっていない？

最近、心や体にストレスがたまっていますか？
ストレスがたまると、右のような様子になります。
ときどき自分自身をふりかえってみましょう

心当たりが多いほど、ストレス度が高いと言えます。
疲れた心や体を休めたり、気分転換をしたり、
元氣になれる方法を探しましょう。

【ストレス・チェック】

- ☐ 下痢と便秘を繰り返す。
- ☐ イライラする。
- ☐ 眠れない・寝つきが悪い。
- ☐ 食欲がない。
- ☐ やる氣が出ない。
- ☐ 友達や家族と話したくない。

怖い依存症

依存症は、日常生活が送れなくなるほど、特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブルや買い物）をやめられなくなる状態です。最近では、スマートフォンへの依存も心配されています。

食事やお風呂のときもスマートフォンを欠かせない、スマートフォンが氣になって、勉強に集中できない…ということはありますか？

依存症は、自分でも氣がつかないうちに陥ってしまい、なかなか抜け出せなくなってしまう怖いものです。時間に余裕のある夏休みだからこそ、一度、スマートフォンとのつきあい方について考えてみませんか。



夏かぜに注意！

夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしすぎたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…！ 自分でも氣がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。



受診・治療を済ませよう！

健康診断の結果、受診・治療を必要とする人には、『〇〇検診（検査）結果のお知らせ』をお渡ししました。
時間がとれる休みのうちに受診しましょう。
受診・治療が終わったら、学校に報告書を提出することもお忘れなく!!

