

健やか

喜多方桐桜高校 保健だより

2025年7月17日発行 NO.6 ~夏休み特別号~



夏休みを「健康・安全に過ごそう!」

◇ 明日から皆さんが心待ちにしていた“夏休み”が始まります♪夏休みだからと油断しないで、いつものように生活することが大切です!

生活リズムをくずさない!



※この生活リズムを実践することで、より「健康的な生活」につながります!

夏休みがチャンス! 身体のメンテナンスをしよう



身体の調子で気になることがある人や歯の定期健診・クリーニングなど夏休みの時間を有効に活用しましょう!

健康診断で、精密検査を受ける項目があった人も、夏休み中に受診・治療をしてくださいね!

※ 受診した際は、受診報告書を必ず提出してくださいね。



* SNSの使い方に注意! *



< SNS・ネットの情報について >

SNSでは、匿名で発言をすることができます。軽い気持ちで発言したことが、誰かを傷つけてしまうこともあります。匿名だからといって、軽く考えないで、自分の発言には責任を持つようにしましょう!

< スマートフォンの使い方を見直そう! > **犯罪に巻き込まれない!**

高校生のスマートフォンの使用時間は、1日3時間程度だと言われてます! まずは、ルールを決めることが大切です!

□ 何分使ったらスマホをやめる。 □ 22時以降は使わない
□ 使用時間の制限をしてくれるアプリを使用する など、
※ 時間がたっぷりある夏休みだからこそ、使い過ぎ
予防対策をしっかりしよう!!!



*** 夏休み中も「熱中症」には十分注意しよう！ ***

熱中症予防と対策



こまめな水分補給



直射日光を避けよう



エアコン・扇風機を活用



暑くなったら冷やす



適度な運動



十分な睡眠と食事

*** 今が旬の「夏野菜」を食べて、からだの中から冷やそう!**



ちょっとくらい…も**ダメ!**

* もしも誘われたときは…!?
未成年だからときっぱり断ることが大切です!



お酒の誘惑に
負けない!

* 身体は大人と同じ大きさだから…飲んでも大丈夫!?!は大間違い!!!

* 未成年の身体はアルコールにまだ弱く、急性アルコール中毒などの危険があります。

「一気飲み」には、命の危険も!



* 2学期に、また皆さんの素敵な笑顔に会えるのを、楽しみにしています♡

