

ほけんだより7月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2019年7月第2号 (Vol.8)



が、

- ① その日のうちに寝ましょう。
- ② 朝は平日と同じように起きましょう。
- ③ 朝ご飯を栄養バランス良く食べましょう。
- ④ 運動や学習は温度や湿度に気を配りながら行いましょう。
- ⑤ お昼ごはんも栄養バランスよく食べましょう。
- ⑥ お昼寝はほどほどに。15分から20分がすっきり目安だそうです。
- ⑦ 午後も気温や湿度に気を配りながら安全に活動しましょう。
- ⑧ 晩ご飯も栄養バランスよく食べましょう。
- ⑨ 暑くても湯船にゆったりつかりましょう。ぬるめのお湯がおすすめ。
- ⑩ デジタル機器と夜遅くまで接するのは避けましょう。



夏ばてや熱中症の予防、身体の成長・回復のために実践しましょう！

選挙は18歳でも、飲酒は20歳から

20 歳未満の飲酒は約100年前の法律「未成年者飲酒禁止法」で禁止されています。例えば選挙権が18歳に引き下げられても「飲酒は20歳から」はずっと変わりません。なぜなら20歳未満の飲酒に悪影響があるのは100年経っても変わらないから。

どんな悪影響があるの？

- ・脳細胞が壊され記憶力、判断力、意欲の低下が起こる
- ・急性アルコール中毒になりやすい
- ・アルコール依存症になりやすい
- ・肝臓や膵臓に障害を引き起こすことがある
- ・二次性徴に悪影響を及ぼし、インポテンツや無月経になることがある

見た目は大人でも、高校生の脳も内臓もまだ未熟。100年経ってもやっぱり同じ。

SNS で交流することが日常となっているひが多いと思いますが、けっこうたくさんトラブルの話をききます。「使い方」次第で人生まで変わってしまうかもしれません。よく考えて使用しましょう。

ネットで知り合った人には直接会わない！

個人情報は載せない！

悪口を書き込まない！

頼まれても安易に自分の写真を送らない！

だれかに話を聞いてほしい

でも身近な人に相談できないときは……

無料の電話やネットで相談できる場所があります

- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・チャイルドライン 0120-99-7777
- ・子どもの人権110番 0120-007-110
- ・「いのち支える SNS相談」で検索

健康診断で治療勧告のおたより

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

* スポーツ振興センター災害共済給付金申請のための書類は医療機関で記入してもらい、保健室に提出をお願いします。

いよいよ夏休みに入ります。健康に、安全に、有意義な夏休みを過ごしてくださいね。1学期はじめに実施した健康診断の結果まとめを配布していますので確認し、治療や検査等が必要なモノがあれば夏休み中に受診してもらいたいと思います。2学期の始業式には元気に登校してください！