

ほけんだより 8月

和歌山県立田辺工業高校
保健室

みなさん充実した夏休みが過ごせたでしょうか。2学期が始まり、気持ちも身体もしんどいなあ〜と思っている人が大半かもしれません。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、まずは規則正しい生活をし、体調を整えるようにしましょう。

引き続き...

熱中症に注意を！！

塩分も忘れずに補給しましょう
睡眠不足にならないことも大事

水分補給のルール

- コップ1杯くらいの量をこまめに飲む
- 水やお茶など糖分のないものを飲む
- のどがかわく前に飲む



知っていますか？鼻血が出たときの応急手当



鼻血が出て来室する人が多いです。鼻炎等で鼻の奥が傷ついている場合、何度も出血を繰り返すことがあります。鼻血が出やすくなっている人は、ポケットティッシュを携帯し、まずは自分でできる手当てをするようにしましょう。



それ、本当にアップしても大丈夫ですか？
(個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)

SNSの情報にはウンやデマもあります。
真偽を見極める力をつけましょう。

SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です！

夏休み中に SNS 等のネットトラブルに巻き込まれて困っている人はいませんか？
自分で解決できない場合は、家族、先生など、信頼できる人に相談しましょう。

起きたら、まずスマホ...

Snooze...

食事中、トイレやお風呂でも...

歩きスマホ、ながらスマホ...

スマホがないととにかく不安...

どうしよう〜？

スマホ依存チェック！

直接会うよりはずむやりとり

ついつい長時間...

みんなといてもそれぞれスマホ

用がなくてもみてしまう...

夏休み中に受診した人は、用紙を保健室に提出してください