



令和6年7月18日

岐阜清流高特別支援学校 保健室

【今月の保健目標】

健康診断での結果を把握し、早めに受診する

明日からみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。しかし、毎日蒸し暑い日が続き体調を崩しやすい時期でもあります。そこで、夏休みに入っても規則正しい生活を送り、夏休み明け元気に登校してほしいと思います。また、夏は特に水分補給が大切です。部活動や外に出かける際は、こまめに水分を取りましょう。

暑い夏を健康に過ごしましょう

規則正しい生活を送ろう

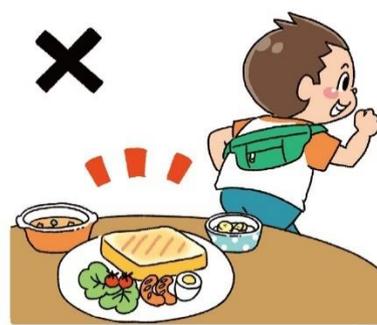
夜更かしをしないで、早寝早起きをしてしっかり朝ご飯を食べましょう。夏休みの日も平日と同じような生活習慣を心がけて規則正しい生活を送りましょう。

水の事故・交通事故に注意

夏休み中に生徒だけで遊ぶ機会や遊びの予定は多くなると思います。川や海に遊びに行く時はライフジャケットを着用したり、生徒だけで危険な場所に近づかないようにしましょう。

夏バテに注意

暑いからといって冷たいものばかり飲んでいませんか？冷たいものばかり食べていると、胃腸の働きが弱くなります。すると、食欲が落ち十分な栄養が取れなくなります。冷たいものばかり食べるのではなく、温かいご飯を食べて胃腸を回復させましょう。



ざぶーん 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38～40度のお湯に
10～15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出され、同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

じゅ しん ち りょう
受診・治療はOK?

けんこうしんだん じゅしん
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゅしん
まだ受診していない

ちりょう とちゅう
治療が途中になっている

なつ やす ち りょう
夏休みは治療のチャンス!

はや じゅしん さも やす あ びか
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

健康診断で受診を勧められた人は、夏休みに病院に行って治療をしましょう。

歯科については、定期的に歯科を受診し、歯のクリーニングをしてもらうことをおすすめします。定期的に受診することで、歯周病や虫歯を防ぐことができます。

～まだまだ新型コロナウイルスは流行しています～

最近、新型コロナウイルスが流行しています。基本的な感染対策として最も有効なのは、手洗いです。食事の前、帰宅後、トイレに行った後、手洗いをするのはできていますか？基本的な感染対策を再度徹底し、新型コロナウイルスから身を守ることができるようにしましょう。洗い残しが多い部位は、指先や、手首や利き手です。洗い残さない手洗いを心がけましょう。また、のどの痛みや咳がひどいときは、無理をせず、休養するようにしましょう。



被害者にも加害者にもならないために

だれ か
SNSで誰かが書いていた
わるぐち とうこう かくさん
悪口の投稿を拡散した
けなのに、訴えられた。

かんたん さぎょう まんえん こうこうせい
簡単な作業で10万円。高校生でも
OK! と言われて引き受けた「闇
バイト」だった。気づかないうち
に、犯罪に加担してしまった。

し あ ひと い きとうごう そうだん
オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にも
のってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされた
くなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

なつやす じゆう じかん
夏休みは自由な時間ができる
ぶん ふだん ちが ま
分、普段とは違うトラブルに巻
き込まれることがあります。自
ぶん げんどう じぶん ふく
分の言動ひとつで自分を含めた
だれ けず か のうせい そうぞう
誰かが傷つく可能性を想像する
ことが大切です。

こま
困ったときは
まよ おとな そう
迷わず大人に相
だん
談を。

最近高校生が犯罪に巻き込まれるニュースをよく目にします。犯罪に巻き込まれないために、深夜の行動は避けたり、SNSでの個人情報の公開には十分注意しましょう。怪しい勧誘やメッセージには応じないことや、安易にフォローしたりメッセージを送らないことも重要です。また、自分が加害者にならないためにも SNS やネットでの書き込みにも注意しましょう。誰が読んでも不快にならないコメントをしたり、自分の言動に責任をもつようにしましょう。