

ほけんだより 7月

栃木農業高等学校
R3.7.19
文責 江連

暑さも日に日に増し、いよいよ夏本番となりました。今年も熱中症に気をつけるのはもちろん、新型コロナウイルス感染症も気をつけなければなりません。引き続きこまめに手洗いうがいをしましょう。また、マスクをつけていると熱中症になりやすいので、周りの人と距離を取ってからマスクを外しましょう。さらに、こまめに水分・塩分補給をしてください。夏休み中も規則正しい生活を心がけてすごしてくださいね。また、8月4日全校登校日に元気に会いましょう。

【感染症にかからないために・・・】



こまめに手を洗う バランスの良い食事 運動をする しっかり睡眠をとる

★キケンな誘惑 こんなときどうする？

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも... やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら...

友だちならつきあえよ

みんな吸ってるしなあ。1本くらいなら...

×絶対ダメ!

身長伸びがわるくなる
運動能力や学力が落ちる

吸いはじめる年齢が早いほど、危険が高い!

お酒編

友だちの家で宿題をしていると...

どんな味が試して飲んでみようよ

飲み過ぎなきゃいいよ。少しだけなら...

×絶対ダメ!

脳や骨がうまく成長できなくなる
性ホルモンのバランスが崩れる

大人よりもアルコール依存症になりやすい!

危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。先輩の誘いだし、部活の悩み相談をしていると...

先輩の誘いだし、1回くらいなら...

これを使えば悩みもすっきりするよ

×絶対ダメ!

「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン

お香やアロマオイル、バスソルトと関係していることも!

大事なのは「はっきり、きっぱり断る」こと!

こんな言葉で **NO!**

- 1本でもやめられなくなるかららない
- 何が入っているかわからないのでいいじゃない
- 興味ないからいらんよ
- 話を変える、その場を離れるのも方法のひとつ
- 体によくないから、やめよう
- 部活を大切にしているからやらない
- 用事を思い出したから帰る!
- など

こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずにずっと練習している

学校へ行く途中

学校での朝礼中

部活動中

すると、その後...

頭痛くて、気分もわるくなってきた...

フラフラして立っていられなくなった...

体が熱くて、手足がしびれてきた...

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめ。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに!

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

健康診断結果について



4月から実施していた健康診断が終了しました。
健康診断で受診が必要と受診勧告書を渡された人は、夏休み中に受診をしましょう!!
受診した人は担任の先生、保健室まで治療勧告書を提出してください。