



令和3年7月1日
宇都宮青葉高等学園
保健室

熱中症に気をつけて



梅雨が明けたらいよいよ夏本番！7月は1年の振り返り地点でもあります。半年を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。



体の不調、そのままにいませんか？

“コロナが心配でなかなか病院にいけない”そんな考えもあるかもしれません。しかし、きちんと感染予防対策をして、早めの受診を心がけてみてくださいね。学校の健康診断は、病気の疑いがないかを調べます。治療勧告が届いた人は、専門医の受診をお願いいたします。

★内科検診

治療勧告者：22人
治療済み者：4人
(受診率18.2%)

★耳鼻科検診

治療勧告者：7人
治療済み者：2人
(受診率28.6%)

★聴力検査

治療勧告者：24人
治療済み者：9人
(受診率37.5%)



★歯科検診

(むし歯・歯肉・歯垢精密検査)
治療勧告者：191人
治療済み者：12人
(受診率6.3%)

★眼科検診

治療勧告者：21人
治療済み者：4人
(受診率19.0%)

★視力検査

治療勧告者：121人
治療済み者：16人
(受診率13.0%)



(令和3年6月25日現在)

＊ 保護者の皆様へ ＊

昨年度から本校の受診率がグッと下がっている状況です。病院を受診することに身構えてしまう気持ちもお察ししますが、各学校医の先生方の所見から受診をお勧めしていますので、どうぞ早期発見・早期治療にご協力ください。



♡. . 未来の自分のためにできること . . ♡

好きな物を食べたい時に
バクバク



家でゲームばかり
運動しないよ



もっと痩せたい！
ご飯はいらないよ



今は大丈夫。でも、こんな生活を続けていると

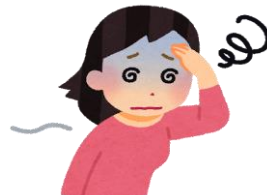
肥満になってしまった



少し動いただけでも体がだるい



貧血でフラフラする



未来の自分はになりたい？生活習慣を見直してみましょう

①食バランスよく食べる ②早起き早寝を心がける ③適度な運動をする

あれ？早寝早起きじゃないの？と思った人、よく読んでいますね！そうなんです。実は、早起き早寝が正しいのです！人間は起きて15時間後に眠くなるようになっています。

平日は、早起きしている人が多いと思いますが、休日にダラダラ起きてしまう人は、寝る時間もダラダラ遅くなってしまうため要注意ですよ！

＋. . .＋. . .＋. . .＋. . .＋. . .＋. . .＋. . .＋. . .＋. . .＋. . .＋. . .＋. . .＋. . .＋

★ SNS の「ルール違反」大丈夫？

もうすぐ夏休みが始まりますね。普段よりスマホを使う時間が増える人が多くなると思います。正しく使っているか自分自身でチェックしてみてください。

自分がされて
いや
嫌なことは
相手にもしない

×悪口や差別的な内容は書かない

×暴力的な言葉は使わない

×個人情報（連絡先など）を書かない

×他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない

×根拠のない「うわさ話」をしない

×写真や動画を許可なくアップロードしない

