



夏休み号

令和5年 7月21日
一迫商業高等学校
保健室発行

明日から夏休みです。心も体もリフレッシュするよい機会ですので、宿題などは計画的に進め、夏をおもいきり満喫してほしいと思います。

また、夏は様々なイベントや交流が多くあります。トラブルに巻き込まれたり、体調を崩したりしないよう「自分の健康は自分で守る!」といったセルフメディケーションの考え方を意識して、安全で楽しい夏休みにしてください。

8月の保健目標：自主的な健康管理に努めよう



三者面談で「健康診断の結果」を配付しました。

検診が終わって治療が必要な人には、今回の結果とは別に「受診報告書」を渡しています。歯科治療など時間がかかるものもありますので、「時間がない」とか「面倒だから」などと言わずに、「今年の夏は治療に行く!」ことも夏休みの計画に入れてほしいと思います。

特に3年生は進路活動で忙しくなります。通うなら今です。それから、栗原市は高校生までが「医療費助成制度」の対象になっています。治療を無料で受けられるのは高校生の今だけです。ぜひ有効に活用しましょう。

夏休みだからといってダラダラ過ごすのは間違い!
健康づくりの基本は規則正しい生活から!!



なりやすいのはこんな人
夏バテに

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど
夏バテの危険大!

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



8月22日に元気に会いましょう!