



2022. 7. 22

多賀高校保健室
生徒保健委員会

まもなく夏休みが始まります。今年の夏はあれに挑戦してみたい！など楽しみにしている人もいるかもしれません。夏休みは自由な時間が増える分、気をつけてほしいこともたくさんあります。今月は3年4組・3年6組が担当しました。ぜひ確認して、それぞれ健康で実りある夏を過ごせるようにしましょう。9月1日に元気な皆さんと会えることを楽しみにしています。

*誘惑の多い夏・・・楽しい夏休みを過ごせるように気を付けていきましょう

お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう！



断り方(断る理由)の例

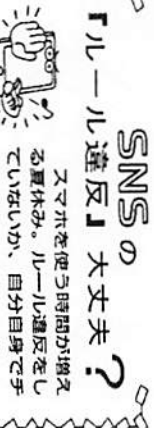
法律で禁止されているから
(注:成年年齢が18歳になってから
これまで通り20歳未満の
飲酒・喫煙は禁止です！)

健康に悪いから
(病気になるから)

集中力が低下して
勉強にも悪影響を及ぼすから

体の発育・発達に影響するから

やめられなくなるから
(依存症になるから)



SNSの「ルール違反」大丈夫？

スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- 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
- 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- 他人の書き込みを“おおる”ようなことはしない
- 根拠のない「うわさ話」をしない
- 人が写っている写真は動画を無断でアップロードしない

気遣いや配慮で済ませても、トラブルが起これば大変な事件に発展するケースも！

夏休みは夏バテに注意！

- ・夏バテとは・・・夏の日が経っているときに、イカサカだるさたり、疲れが月々たまっていく状態のこと。

例えは→食欲が落ちてくる、睡眠不足を感じる。

夏バテに効果的な食べ物！！

タンパク質 ビタミン ミネラル

が主に豊富なものが多い！！

ヒメ)豚肉、梅干し、夏野菜、枝豆など

気温が高い日は、特に注意してください！！

(3年4組)

夏を乗り切るための正しい水分補給の仕方

☆飲み物は普段はあ、茶や水でOK！

- ・清涼飲料水では糖分の摂りすぎに注意
- ・なってしまうので
- ・スポーツ中は塩分も失われるので
- ・スポーツ経口補水液を飲むといい

☆喉が渇く前にこまめに水分を摂ろう！

「喉が渇いた」ではもう遅い

喉が渇いていなくても水分を摂ることで脱水症状を予防することができます

水分補給をこまめに摂って、夏を乗り切りましょう！

(3年6組)