

保健だより 7月号

徳島北高等学校
令和6年7月9日



気温の高い日が多くなってきました。7月は熱中症のリスクも高くなるので、こまめな水分補給をしましょう。体調を整えることも大切です。バランスの良い食事、しっかり睡眠をとるよう心がけてください。

熱中症対策をして、夏を楽しみましょう。

北高 生活習慣改善 week

7月8日～14日まで、「北高 生活習慣改善 week」です。

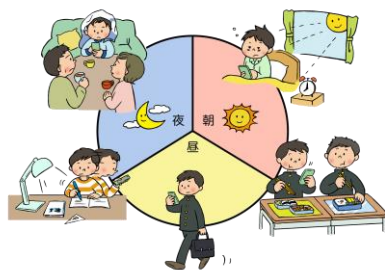
8日に Classi で「生活リズムチェック」を配信します。チェック項目を活用し、生活習慣を振り返ってみてください。自分が改善したいと思っていることについて、目標を立てて取り組んでください。

健康は1日にしてならず。継続することが大切です。



夏休み

スマホやインターネットを使うときは生活習慣を大切に
メールや SNS のやりとり、ゲームや動画の視聴などインターネットのメディアに夢中になりすぎて、寝る時間が遅くなったりスマホが気になってイライラしたりするのは行き過ぎです。健康な生活を送るために、意識的にスマホを使わない時間を持ちましょう。



結果通知をもらったら...

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出すものです（スクリーニング）。「再検査」や「要精密検査」の結果が出てても病気とは限りませんが、指示に従って「検査」を受けるようにしてください。夏休みを利用して受診しましょう。また、その結果を必ず保健室に知らせてください。

～球技大会に向けて～

もうすぐ球技大会です。怪我や熱中症に注意して活動しましょう。

○前日には爪を切る

爪が長いと、競技中にかけたり割れたり、他の人を引っ掻いてしまう可能性もあり、とても危険です。必ず爪を切るようにしましょう。

○こまめな水分補給を忘れずに！

屋内で活動していても熱中症になることがあります。喉が渴いていなくても水分補給をするようにしてください。水分補給は、炭酸飲料やジュースではなく麦茶や水にしましょう。

また、たくさん汗をかいたときは、塩分もとりましょう。



○ウォームアップを行う

運動をする前には、ウォームアップをして体をほぐしておきましょう。

ちょっと一息。教育相談室より

みなさんこんにちは。期末考査と進研模試が終わり1、2年生はほっとしている時期でしょう。また、3年生は夏休みに向かって受験生モードへの切り替えが進む時期でしょう。でもこの時期は、大変蒸し暑い日が続くので体力も気力も奪われがちになりやすいです。

十分な休養がとれず体調が優れないことや、進路や友人関係、部活動など悩みがあり、自分だけで心がうまくコントロールができないと感じることがあるかもしれません。

今月は22日（月）がカウンセラー来校日です。心身の不調や悩みのある人は、補習後のカウンセリングでいったん気持ちをリセットしてはいかがでしょうか。申込要領及び用紙は、教室、保健室前、教育相談室前にありますのでご利用ください。