



令和3年8月6日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

夏休みは楽しく過ごせていますか。長い休みのようですが、案外あっという間に終わってしまいます。毎日同じ時間に起きて、計画的に充実した夏休みを過ごしてくださいね。2学期、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。

新型コロナウイルス感染回避行動のお願い

県内でも感染者が増加傾向にあります。引き続き、感染回避行動の徹底をお願いします。

暑いですが、正しいマスクの着用や手指の消毒、冷房使用時も換気を行うなど、一人一人が自分事として捉え、感染対策に取り組んでください。

健康診断で治療勧告のお知らせをもらった人へ

一学期の健康診断で異常があった人には、「受診のお知らせ」を配布しています。

もう受診は済みましたか。通院（治療や検査）が終わった人は、受診報告書を学校に提出してください。治療継続中の人は、終わり次第、提出してください。

○ 夏バテになっていませんか？

今年の夏も暑さが厳しいです。「体がだるい」、「食欲がない」などと感じている人は、夏バテかもしれません。夏バテの人は、熱中症にもなりやすいので、注意が必要です。食欲がないから、のどが渴いていないからと、食事や水分補給を怠ると、夏バテやひどい場合には脱水になってしまいます。



こんな人は夏バテになりやすい！

- 朝ご飯を抜いている
- エアコンを長時間使っている
- 夜更かしばかりしている
- 1日中ゴロゴロしている
- 冷たいジュースばかり飲んでいる

夏バテにならないためには、生活リズムを整えて、栄養バランスのとれた食生活をするとういでしょう。体調がよい場合には、適度な運動をすることも対策になります。

これから運動会練習も始まります。コンディションをキープして、元気に夏を乗り切りましょう。

「冷え」を防ごう

暑 い日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさんとってしまいますが、お腹が冷えてしまうと胃腸が弱って、腹痛や下痢をおこしやすくなります。



お腹の「冷え」を防ぐ工夫

- ① 食事に温かいみそ汁やスープなどを一品加える
- ② 時々常温の飲み物をとる
- ③ 香辛料を加えてからだを温める
- ④ そうめんや冷麺を食べるときには、温野菜などの温かい副菜も一緒に食べる



○ お酒・たばこ、誘われても絶対断ろう！



お酒を飲み始めるのが早ければ早いほど依存症になりやすいと言われています。「ひと口だけ…」でも、絶対ダメ！

時間に余裕のある夏休み。気持ちがゆるんでしまう人もいるかもしれません。そんな時に、お酒やたばこに誘われたら、あなたは どうしますか。答えは、NO(いいえ)です。

お酒やたばこには依存性があり、依存症になってしまうと、やめたくても、やめられなくなってしまいます。そして、未成年者の飲酒や喫煙は、法律で禁止されています。一人一人が自覚を持って、NOと言える今工生であってください。