

ほけんたより7月

長浜北星高等学校
長浜北星高等養護学校
保健室
2018.7

期末考査が終わり、1学期もあとわずかとなりました。

セミの鳴き声が聞こえたり、入道雲が現れたり、台風が発生したり・・・いつの間にか季節は夏です。



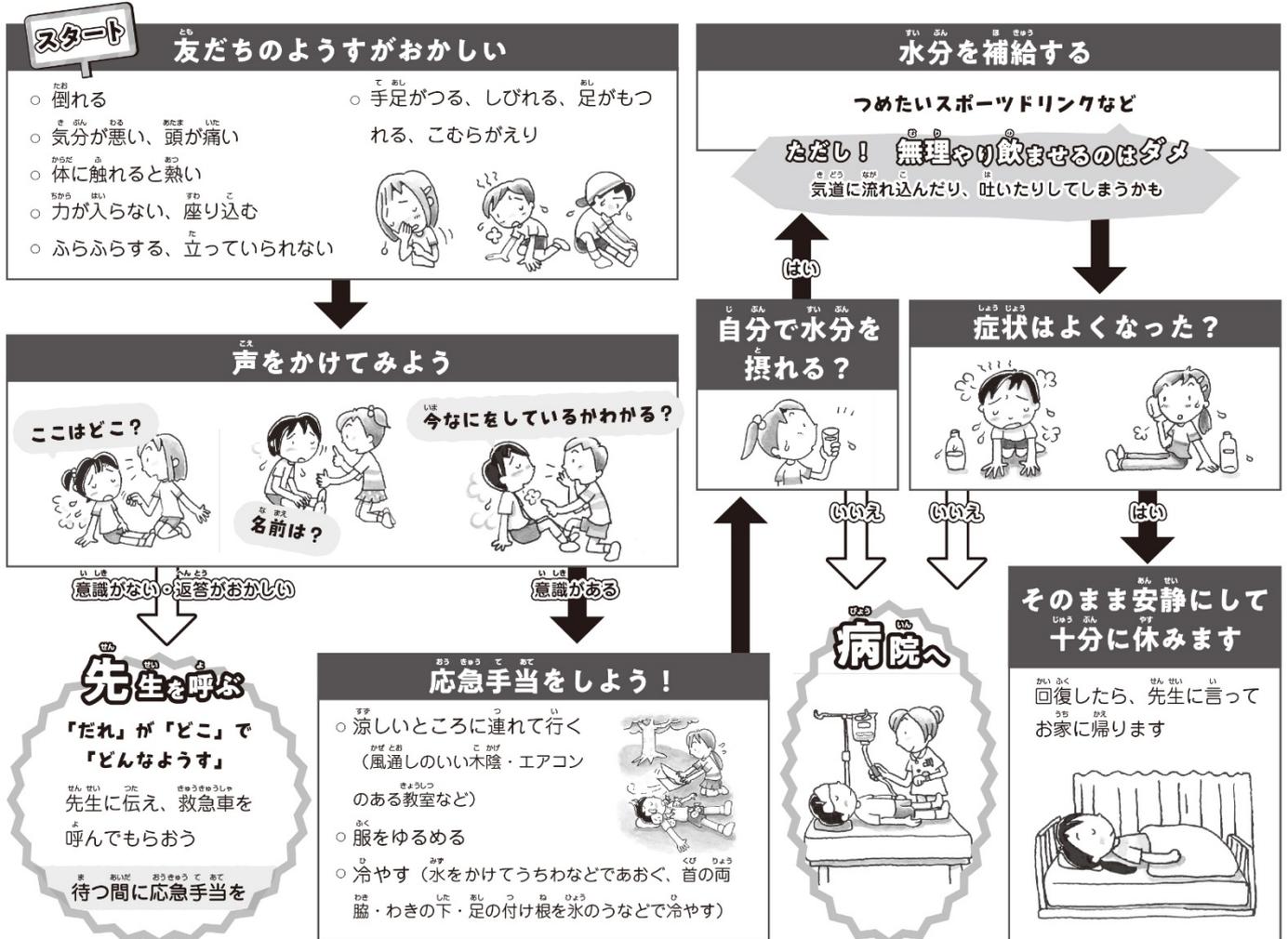
教室にエアコンが設置されました



教室の学習環境はどうですか？エアコン使用時も時々換気をしましょう。寒すぎる場合は、授業担当の先生に伝えてください。風向きによって、冷たい風が当たる人もいます。冷えて腹痛や頭痛を起こす人もいますので気をつけてください。

天気の良い日はとても暑くなります。登下校の時や体育、部活動中など、水分補給できるように、各自で麦茶やスポーツドリンクを準備しておきましょう。ジュースは糖分が多いので、飲み過ぎには注意が必要です。引き続き、熱中症予防を忘れずに！！

熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート



球技大会が行われます！



7月10日(火) 全日1年生・高養

7月12日(木) 全日2年生

7月17日(火) 全日3年生



- ★ 球技大会までや当日にケガをしないように気をつけましょう。
- ★ ストレッチ等の準備体操はしっかり行いましょう。
- ★ 爪は短く切ってください。相手も自分も傷つけてしまう可能性があります。
- ★ 具合の悪い人は無理をしないようにしましょう。
- ★ 熱中症予防のため、前日はしっかり寝て、当日の朝食は必ず食べ、水分補給ができる準備をしっかりとしましょう。
- ★ 汗をかくと思いますので、タオルや着替えも忘れずに！



スクールカウンセラー 山本先生 来校日



7月11日(水) 午後

7月18日(水) 午後



1学期はあと2回来られます。8月は来られません。

何か不安や悩みを抱えている人、どんなことでもかまいません。人に話をすることで、自分の頭の中や心の中が整理できるかもしれませんよ。一人で抱え込まずに、まずは誰かに伝えてみませんか？

暑さに負けない力をつける！

夏野菜

ピーマン

ビタミンA・Cなどが豊富で、肌がきれいになり、疲れがとれます。「にがくて食べられない…」という人は、こまかく切って少しずつチャレンジ！

トマト

さまざまなビタミンやβ-カロテン、リコピンなどの栄養が体の疲れをとり、食欲を増す効果も。夏バテ対策にぴったりです。

カボチャ

体の抵抗力を高めるβ-カロテンがたくさんとれる野菜として知られています。天ぷらや煮物などの料理のほか、お菓子の材料としても使われます。

キュウリ

水気が多く(90%以上が水分)、さっぱりしていて暑い時期にぴったり。漬物やサラダ、酢の物などにして食べます。

朝食を食べましょう！

6月末、全日制2年生に朝食調査を実施しました。75.6%の人が毎日朝食を食べると答え、反対に、「時々食べる」、「食べない」と答えた人は9.2%でした。滋賀県では、朝食摂取率の目標を小学5年生は93%、中学2年生は90%、高校2年生は87%と設定しています。朝食を食べることは、基本的な生活習慣を身に着けることにもつながります。将来、親となって子どもを育てる世代になっていくみなさんに、ぜひ身に付けてもらいたいと思っています。