

ほけんだより

なつやす 夏休み号

長浜北星高校
定時制
2023 夏休み

夏休みが始まります。暑い日が続くので、『睡眠・食事・水分』をしっかりとして、夏バテや熱中症に負けずに、元気に過ごしてください。また、けがや病気、不慮の事故などには十分気をつけましょう。2学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！

健康診断の結果を生かそう！！

健康診断の結果をお渡ししています。健康診断は病気がないか調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。健康診断の結果から、医療機関での受診・検査が必要とされた場合には、健康診断結果とは別に、「お知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、日々の生活を充実させるために、できるだけ早めに受診してください。特に異常が見つからなかった人も、自分の今や将来のためにどうすればいいのか、またどんなことが改善できるか、考えて実行するきっかけにしてください。

健康のことなどで気になることがあれば、学校・保健室まで相談してください。

「お知らせ」をもらったら・・・

こんな風に思っていないですか？

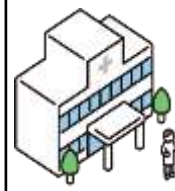
重い病気が
見つかったら
どうしよう



めんどくさい

いた痛いの
は嫌だ・・・

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。



できるだけ早く
病院でみてもら
いましょう。

健康診断の結果はどうでしたか？健康診断の結果を受けて、身長・体重が気になる人もいます。自分の体に関心をもつことは大切ですが、成長の仕方には個人差があり、一人ひとり違うのも自然なことです。他の人と比べたりする必要はないということとを忘れないでください。



※ 夏バテしないためには ※

夏バテとは、特定の症状を指すのではなく、夏に起こりやすい体調不良のことをいいます。主な症状は、だるさ、疲れ、立ちくらみ、食欲低下、胃腸の働きの低下などが挙げられます。規則正しい生活をして、夏バテにならないようにしましょう。

