

保健だより



三沢商業高等学校保健室

令和7年7月17日発行

連日暑いが続いています。充実した夏休みになるように、体調管理を意識した生活を送りましょう。「エアコンで体が冷えすぎる」「冷たいものばかり食べ過ぎる」「夜更かししてしまう」これらは、夏バテの原因になります。熱中症対策ももちろん大切ですが、体を冷やしすぎず、適度に運動し、元気に2学期を迎えましょう。

2学期を気持ち良く迎えるために

生活リズムが乱れがちな方へ

1. 起床時間と就寝時間は普段と同じ時間にする

休みの日に早く寝るのはもったいないと思い夜更かししてしまうと、昼夜逆転や頭痛・吐き気など体調不良の原因になります。体調管理は自分の責任で行いましょう。朝は学校がある日と同じか、1時間後には起きて朝ご飯を食べましょう。そして日中活動することで、寝付きも良くなります。

2. SNS やゲームの時間を決める

「使用時間について周囲に嘘をつく必要がある」「インターネットやゲームの使用をめぐって家族関係が悪化している」に当てはまる人は依存傾向にあり要注意です。使用時間を守れない人は、音楽鑑賞や読書等、他に好きなものを見つけることが効果的です。

SNS を利用している方へ

1. 被害者にならない

「相談にのってくれる」「褒めてくれる」といった信用できるといった人に秘密や個人情報を渡してしまい、後から脅される、誘拐されるというケースがあります。位置情報や画像のやりとりはしないでください。

2. 加害者にならない

SNS に投稿するということは全世界の人に発信しているということです。投稿するかどうか迷ったら、直接口で相手に伝えられるかどうか、声に出して言ってみて、冷静に考えてください。また、交際相手であっても、親友であっても、相手は自分と違う人間です。自分の気持ちがわかってもらえない、自分の思い通りにならないことがあっても当然だということを忘れないでください。

1・2年生に伝えたい夏休みの過ごし方 作：3年2組保健委員

○3年生になると、進路活動、面接練習などで忙しくなります。部活動に所属しているとますます忙しく、遊ぶ時間はありません。1・2年生のみなさん、この夏休み、とことん遊ぶのもよし、将来のために勉強するのもよし。しかし、何もせずボーッと過ごすのは絶対だめです。有意義な夏休みにしてください。

○夏休みの過ごし方について、ここは3年生として「今のうちに資格をたくさん取っておいた方が良い」とも言いたいですが、私は「今のうちにたくさん遊んだ方が良い」と言いたいです。3年生になると進路活動で忙しい夏休みを過ごすことになります。あつという間の高校生活の貴重な夏休みを今のうちに全力で楽しんでください。

外に出かけたり、人と話したり、趣味の時間を持つことで、自分について理解し、好きな物や興味のある物が明確になってくるがありますね。それは後々の進路活動にも多に役に立ちますよ。



6月20日（金）、健康診断の結果を配付しました。受診が必要でも普段なかなか時間がとれず受診できていない人は、ぜひ夏休み中に病院受診を済ませてください。

卒業前に運転免許取得を考えている3年生のみなさん、普通自動車第一種免許を取得するためには、視力が「両眼で0.7以上かつ、片眼でそれぞれ0.3以上」という基準を満たさなければいけません。視力B（0.7~0.9）以下の人は眼鏡やコンタクトの使用が必要です。また、むし歯や歯肉炎のあるみなさん、高校卒業後は歯科健診がありません。今のうちに治療しておくことをおすすめします。

