

保健だより



三沢商業高等学校保健室

令和8年7月16日発行

元気に2学期を迎えるために

体調を崩さない秘訣

1. 起床時間と就寝時間は普段と同じ時間にする

長期休み明けに体調を崩しやすい人は、特に生活リズムを意識しましょう。普段と生活時間が変わると、脳が海外旅行時の時差ボケのような状態となり、倦怠感や気持ちの落ちこみを引き起こしやすくなります。

2. 食事で栄養と水分をしっかり補給する

様々な食材を食べることを意識しましょう。暑くて食欲がない時、そうめんを茹でたらそこに豚しゃぶやツナ、納豆、オクラなどをトッピングすることで複数の栄養をおいしく摂取することができます。コンビニで買って済ませるときも、ごはん類やめん類の主食(炭水化物)に、から揚げやゆで卵(タンパク質)、野菜や海藻のサラダ(食物繊維やミネラル)をプラスすることで夏バテ予防になります。



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

- 部活動だけでなく息抜きも大切だと伝えたいです。音楽を聴いたり好きなアニメを見たりしてリフレッシュすることで精神的に楽になることがあります。3年生になると進路活動が忙しくなるので、友達と遊んだりアルバイトをして人と関わりを持つことが社会に出たときに役に立つと思います。また、挨拶を頑張してほしいです。挨拶ができると第一印象が良くなり信頼関係を築くことができます。
- 1年生の夏休みは何もせずにいつの間にか終わってしまいました。2年生のときは接客のアルバイトをしたことで、人と関わることや働く楽しさを実感しました。3年生になると進路活動で夏休みに出校する日が多くなります。そのため、1・2年生の間は友達と思い切り遊んだり、アルバイトをしてみたり、今のうちにしかできない経験を積み、充実した夏休みを送ってほしいです。

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場合がありますね。
それは後々の進路活動にも多いに役に立ちますよ。



6月19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、お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。

