



夏休み直前号

吉川市立南中学校
保健室
令和2年7月21日

夏を元気に過ごすポイント4っ!

POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。
気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT ②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT ④お風呂



シャワーだけですまず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

《保健室からお知らせ》

①定期健康診断について

毎年1学期に行っている定期健康診断ですが、新型コロナの関係で今年度は健診については2学期に行う予定になっています。日程が決まりしだい、お知らせします。6月に実施した身体計測（身長・体重）の結果については、20日（月）に配付しました。回収はしませんので、自宅で保管をお願いします。保護者の方と成長について話をする機会にしてください。

健康診断が行えていませんが、体調で気になるところがある人や定期的に受診する必要がある人は、夏休みを利用して受診をするようにしましょう。

②【宿題】健康チェック表による健康観察について

現在行ってもらっている健康チェック表による健康観察ですが、夏休みも継続して毎日検温し健康チェック表に記入をしてください。健康チェック表は現在使用している7月分（ピンクの紙）と8月分（黄色の紙）の2枚になります。8月17日（月）の始業式の日にピンクの紙を黄色の紙の2枚提出になりますので、忘れずに記録・提出をしてください。

★始業式の持ち物（保健）★

- ☐ 健康チェック表（ピンク＋黄色）
- ☐ 元気な笑顔

健康に気をつけ、充実した夏休みを



身近にある、だからこそ要警戒 『ゲートウェイドラッグ』

楽しい夏休みに忍び寄る、恐ろしい魔の手ー薬物。法律で所持も使用も禁止されているものだけではなく、身近で見かけるものにも多くの危険が潜んでいます。

みなさんは『ゲートウェイドラッグ』という言葉を知っているでしょうか。アルコール（お酒）、タバコ、シンナー、大麻などをこう呼ぶことがあります。これらの使用（乱用）から、より副作用や依存性が強い薬物へとつながっていく。そんな危険性が指摘されているのです。

とくにお酒やタバコは比較的手に入りやすいことから何となく手軽な感じが、開放感に気が緩んだり、周りからすすめられたりして「ちょっとだけなら…」ともなりがちです。その“入り口”をくぐった先で、あなたを待っているものは？ よく考え、自律した行動をとってほしいものです。

