

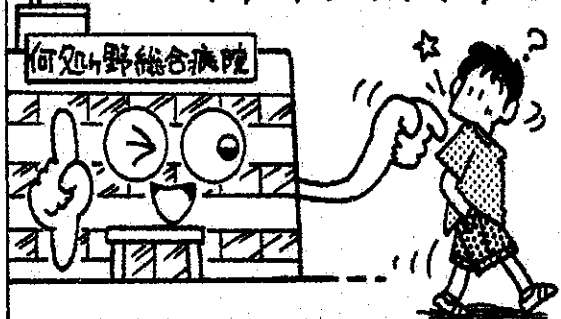
保健だより 夏休み号

和歌山市立河北中学校 保健室 2019. 7. 19

いよいよ明日から夏休みですね。1学期は楽しく過ごせましたか？1学期の保健室は、怪我や体調不良の生徒だけでなく、欠席調べの仕事をする保健委員や身体測定をする生徒が来室し、みなさんの笑顔に癒されていました。

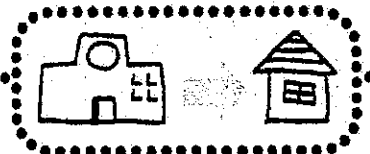
夏休みは、たくさん遊んで、部活や運動も頑張って、しっかりと勉強もして、と盛りだくさん。計画を立てて、有意義な時間を過ごしましょう。その計画に、心身のメンテナンスを入れることもお忘れなく。夏休み中に、受診した人は学校に報告もしてくださいね。

夏休みは
受診・治療
のチャンスです！

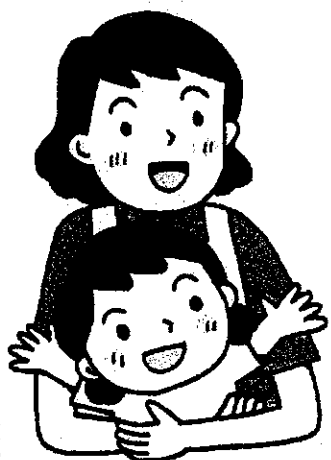


保護者の方へ

健康診断結果を受けて



保護者のみなさまにもご協力いただき、今年度の定期健康診断も無事に終えることができました。ありがとうございました。



夏休み前の個人懇談では、担任の先生を通じて、「健康診断の結果」をお渡ししています。お子さまの健康管理にご活用ください。なお、学校の健康診断は問題や疑いのある人をふるい分ける『スクリーニング検査』のため、最終的には病気や異常がない場合もあります。

今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になること、ご心配なことがありましたら、学校・保健室までいつでもご相談ください。また、休み中も事故に遭ったり大きな病気にかかったりした場合は、学校へ必ず連絡をください。

水の事故に
気をつけて

夏になると海や川に行く機会もふえますが、注意したいのが水の事故です。泳ぐことが禁止されている区域では絶対に泳いではいけません。きちんとときまりを守って、自分の命も守りましょう。楽しい夏の思い出をつくってくださいね。

水の中に落ちた時は“ウイテマテ(浮いて待て)!”



★慌ててもがくと、おぼれたり、体力を消耗したりします。
助けがくるまで、この状態で待つことが大切です。

恐わされないで!
アルコールに潜む「害」

- × 正常な体の発育・発達を妨げる
- × 脳や臓器に障害を起こす
- × 判断力・記憶力を低下させる
- × 急性アルコール中毒になる危険性がある
- × アルコール依存症になる危険性がある

これだけの害が知られていても、夏の解放感や好奇心から、つい...? コンビニ等で販売され、ジュースと見分けにくいパッケージが多く、広告のイメージも「爽やか」「飲みやすい」など、ハードルが低く感じられることも事実です。
でも、みなさんにとってはマイナスになることばかり。知識を『盾』に、誘惑をきっちりねのけてほしいと思います。



みなさんの周りにはアルコール以外にも誘惑がいっぱい。特に、学校が長期の休みになる夏休みは、誘惑で溢れています。自分自身の健康を守ることができるのは、やはり自分です。アルコールやタバコ、そして薬物など、様々な誘惑に負けてはいけません。すすめられても「NO」と言える勇気を持ちましょう。2学期も元気で笑顔のみなさんに会えることを楽しみに待っていますね!