

保健だより

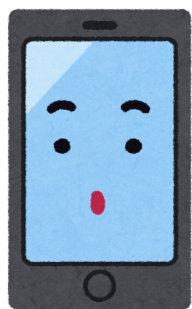
夏休み号

令和8年度
熊本県立南稜高等学校
3L 3A2

いよいよ待ちに待った夏休み！

今日から夏休みです！皆さんはどのように過ごすかお決まりでしょうか？楽しみです！今年の夏は一度きりです。色んなことに挑戦してほしいと思っています。忙しい日々を送る人もいれば、友達や家族とのんびり過ごす人もいるかもしれません。

特に夏休みは、生活習慣の乱れが現れます。夏休みだからと気を抜かず、意識して早寝・早起き、そして毎日三食のご飯を食べて元気に過ごしましょう。それができる人は、夏休みをより充実して全力で楽しめるでしょう！



SNSやインターネットの使い方

ゲームやスマホ・SNSは、インターネットを使用します。使い方を間違えると、どんな事が起こると思いますか？視力が低下したり、依存症になったり、誰かを傷つけたり、犯罪に巻き込まれたりします。その中でも特に使い方で注意すべきことは、人を傷つけてしまう恐れがあるということです。SNSで何かを発信する際は、感情的に発信するのではなく、一度自分で考え「何が良くて、何がだめなのか」をしっかりと考え、お互いが嫌な思いをしないような発信をしましょう！

守ろう！

スマホの3カ条

① 使用時間を決める



② 休憩を取る



③ 寝る前は使用しない



！ 依存症のサイン ！

- ☐ やめたいのにやめられない
- ☐ 寝る時間が遅くなる
- ☐ 家族に何度も注意される
- ☐ 多額のゲーム課金

1つでも当てはまったら要注意！



室内での熱中症対策



総務省 消防庁のデータ（令和8年6月29日～7月5日）までの全国の熱中症による救急搬送人員は、**1,370人**です。熱中症の発生場所の約4割が「**住居**」です。室内で熱中症にならないためにも意識して予防しましょう！

過ごし方の注意点!!!

こまめに水分補給

のどが渇いていなくても、水分を取りましょう。汗をかいたら水分だけでなく、塩分も摂取しましょう。

適度な室温

室内温度の目安は28℃以下です。エアコンの除湿機能等を活用して、快適な部屋づくりをしましょう。

寝る前にコップ一杯

就寝中にも汗をかき、知らないうちに脱水症状になり、朝起きて頭痛に襲われます。そのため、水分を摂って寝ることが大切です。



夏休みは体調を整えるのに 絶好のチャンス！！



夏休みは
40日間あるよ！

先月の内科検診をもって、今年度の健康診断が終了しました！皆さんの健康状態は良好だったでしょうか？何も問題なかった人、そうでない人、それぞれいると思います。自分の健康状態に目を向け、日々の生活習慣はどうだったか、考えましょう。

健康診断が終了して、続々と各検診結果の紙が皆さんの手元に届いているのではないのでしょうか。この紙には、どんな意味があるのか知っていますか？これは、『**治療勧告書**』というもので健康診断の結果、**日常生活**や**学校生活**での**支障**や**病気の可能性**があり、医療機関への**受診が必要**な場合に配付しています。学校で行う健康診断の目的は、早期発見・早期治療につなげることも含まれます。夏休みの期間に**できるだけ早く病院で検査**を受け、きちんと判断してもらいましょう。

治療勧告書を持って必ず
病院受診してください

川で遊ぶ時の掟

今年の夏も気温上昇が予想されています。人吉・球磨郡には、たくさんの川が流れているため、夏休み中に遊びに行こうと計画を立てている人も多いでしょう。楽しい川遊びの背後に潜む水難事故について、皆さんはどのくらい知識がありますか？

もしもの時の対処方法を知った上で、楽しい時間・思い出作りをしましょう。

1

天候の確認

濁った水が流れている場合、増水する可能性があります。

2

裸足で川に入らない

つま先やかかとが覆われている靴を履く。

3

流された場合

無理に立とうとせず、仰向けになり浮かぶように意識する。

4

119番通報

誰かが流されて危ないときには、すぐ消防に電話してください！

SC（スクールカウンセラー）

SSW（スクールソーシャルワーカー）の相談について

本校では、SCの先生は毎月1～2回、SSWの先生は申請時に来校されます。悩んでいることや不安なことを話してみませんか？気持ちのモヤモヤを一緒に整理しましょう！

保護者の方々も活用できます。お気軽にご相談ください。

話してみたいと思った人は、担任の先生や保健室の先生に伝えてください。

8月SC来校日・・・31日（月）14:00～17:00



きゅうりとズッキーニの違い



これがきゅうりです
きゅうりは、育てる
際に水のあげる量が
異なると変な形に育
つことがわかった



これがズッキーニです
ズッキーニは、きゅう
りと違って上に育ちま
すきゅうりは、下向き
に育ちます