

保健だより



7月号

7月はテストや百生戦がありますね！これからさらに暑くなるので、熱中症や食中毒など体調管理に気をつけて有意義な夏にしましょう♪3年生は進学・就職に向けて悩んだり苦しい思いもするかもしれませんが、みなさんが自分らしく最後まで頑張れるよう応援しています(*~*)

7月の予定
19日(火)
スクールカウンセラー来校

2016.7.1
百合丘高等学校 保健室

夏にとりたい! このビタミン

「からだのだるくて、食欲がないよ」

「夏になると、毎年、カゼをひいてしまうよ」

夏バテ予防に **ビタミンB1**

疲労を回復させる
食欲を増進させる

どんな食材に入っているの?
・豚肉・にんにく・玄米・うなぎ など

「からだのだるくて、食欲がないよ」

「夏になると、毎年、カゼをひいてしまうよ」

カゼ予防に **ビタミンC**

免疫力を高める
疲労を回復させる

どんな食材に入っているの?
・赤ピーマン・ゴーヤ・レモン・ゆず など



夏はなんとなく気持ちも開放的になりやすく、誘惑もいっぱい…。お酒、たばこ、薬物など「一度だけなら」と手を出したら大変なことに!



なんでだめなの?

未成年の飲酒

- 急性アルコール中毒を起こしやすい
- 短期間でアルコール依存症になる
- 脳の神経細胞が破壊される
- 理性的な行動ができなくなり、**暴力行為**や**性的非行**を起こす

未成年の喫煙

- がん、狭心症や心筋梗塞、**脳卒中**のリスクが高まる
- 依存しやすい
- 非喫煙者と比べて、**未成年の喫煙者は肺がんで死亡するリスクが6倍!**

薬物の使用

- 幻覚、妄想が生じる
- 急性心不全や脳卒中などにより**命を落とす**危険がある
- やめたくても**やめられない**
- 使うたび効き目が弱まり**使用する量や回数がどんどん増える**
- 一度薬物を使用すると、**使用をやめても、幻覚や妄想が生じる**(フラッシュバック)

誘われても断る勇気が大切!
断ってもだめならその場を立ち去ろう!



7月20日は
百生戦



楽しく ケガなく スポーツをするために

前日
食事と睡眠を
しっかりと!



当日
準備運動や水分補給
を忘れずに!



打撲、捻挫、突き指、骨折の
ライスは
応急手当の基本は **RICE**

ケガをしたら 思い出して

自宅でのケガは自宅で手当てをしてきてね。
*保健室の湿布は校内でのケガ用です。
繰り返しの貼りかえはできません。

RICE処置

