

ほけんだより



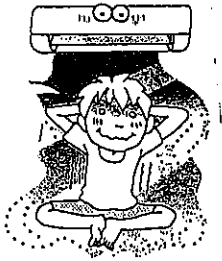
津久井高校定時制 保健室

梅雨が明けたらいいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返ってこれからの過ごし方を考えたり、新しく目標をたててみたりするのもいいかもしれませんね。

もうすぐ始まる夏休みも、色々なことに挑戦できる良い機会です。熱中症にならないように注意しながら暑さに負けず、充実した毎日を過ごしましょう。

こんな夏の過ごし方 大丈夫？

冷房でキンキンに冷えた
部屋って最高～



冷たい麺類、アイス
やめられな～い



暑いからお風呂は
シャワーだけで良い！



こんな生活していると **夏バテ** してしまうかも！

例えば

胃腸が冷えると・・・下痢、便秘、胃もたれ、食欲がなくなる。

全身が冷えると・・・身体のだるさ、頭痛、めまい、たちくらみがおきやすくなる。

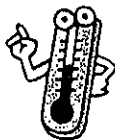
(体温を維持するために、血管が収縮し、血流が悪くなるのが原因です)

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると
体温調節がうまくできなくなり
ます。

室温は 28℃

くらいを目安に！



冷たいもののとりすぎは
下痢や便秘、食欲不振の
原因になるので

要注意！

温野菜や汁物も
プラスしましょう。



昼間に冷房で冷えた身体を
ぬるめのお湯につかって温め
ましょう。

リラックスできて
よく眠れますよ。



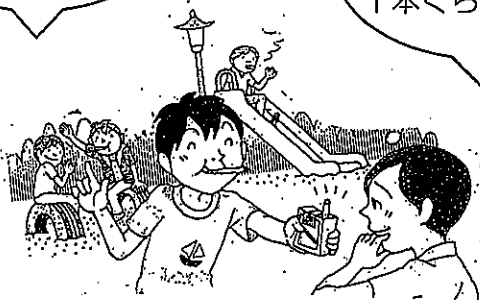
キケンな誘惑 ゆうわく こんなときどうする？

たばこ編 へん

こうえん おなじ がっこう 公園で同じ学校の友達に会ったら...

ともだち 友達なら
つきあえよ

みんな
吸っているしなあ。
1本くらいなら...



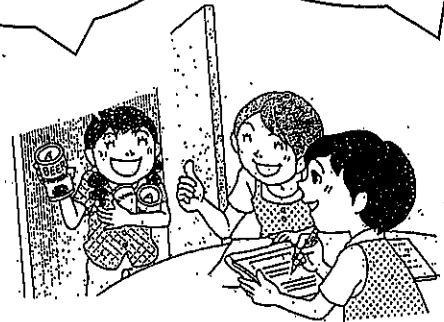
吸い始める年齢が早いほど
がんで死亡する危険が高い

お酒編 さけへん

ともだち いえ しんせき いえ 友達の家や親戚の家で...

どんな味が試しに
飲んでみようよ

飲みすぎなきゃ
いいよね。



大人よりもアルコール依存症
になりやすい。

性感染症 (STD) 編 せいがんせんしょう

先日せんじつの性感染症予防講演会せいがんせんしょうよぼうこうえんかいはいかがでしたか？

まだ、私には、僕には、関係ない！と思っている人

もいるでしょうが、夏休みはつい気持ちがゆるんで性行為を
経験し夏休み明けに相談されることもあるので気を付けましょう。

主に、性行為によりうつる病気は、クラミジアや淋病、性器ヘルペスなど
たくさんの種類があり、エイズもそのひとつです。最近、梅毒が増え続け
ています。自覚症状が少ないことや、気が付いても、恥ずかしいから受診
しないなどが増加の原因になっています。性器・泌尿器に、かゆみ・痛み
いぼ・おりものの異常が気になったらためらわずに受診をしてください。

その行為

ちよつとまってる！！



どんな誘惑も、大事なものは、はっきり、きっぱり断ることです！

よく、「みんなやっているから」という言葉を聞きます。本当に、み・ん・な・でしょうか？
自分の身体は自分で守るという気持ちを忘れないでくださいな。

それでは、また夏休み明けに、元気な姿でお会いできることを願っています。

