

# ほけんだより

## 夏号

津久井高校  
保健室



だんだんと暑くなってきましたね。この時期になると、虫刺されで保健室を利用する人も多くなってきます。対策と対処法を知っておきましょう。

### 虫にさされないために

虫よけスプレーなどを使う



うすい長そで長ズボンを着る



虫にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさされないように対策をしましょう。

もしも

虫

### 虫にさされたら…

① かゆくてもかかない

② 流水で洗う

とにかく虫刺されでかゆくても我慢しましょう！虫刺されをかくと皮膚が傷つき、炎症が広がり、さらにかゆみが増すという悪循環になってしまいます。



③ 冷やす



④ ひどいときは病院へ



### ほけんだより相談

このQRコードからGoogleフォームで相談できます！ぜひ使ってみてね！



# 夏号

津久井高校  
保健室

7月になり夏休みが近づいてきました！楽しみです。

2学期にみなさんと笑顔でまた会えるよう、安全で健康に夏休みを過ごしてもらいたいです。

SCさん・SSWさん・メンターさんから！

## 夏休み前のみなさんへメッセージ特集

### 1年生のみなさん

4月から全てが新しい生活となり本当に  
疲れたと思います。まずはゆっくり休みましょう。  
その後、もしあれば中学校や小学校からの友達  
と会ってみて、以前の自分を思い出しながら今  
の自分を振り返ってみましょう。高校デビューや  
キャラチェンジすぎて自分を見失っていません  
か。なお男女ともに夏休みは夏祭りなどイベント  
が多いため恋愛を焦ったり、急にバイトを  
頑張張り過ぎる人がいますが、急ぐと失敗しやすい  
ので、ゆっくり自分のペースでいきましょう。

### スクールカウンセラー(SC)

山本先生



### 3年生のみなさん

高3は最後の高校生活です。卒後は制服を着れません。やり残したことがない  
ように、やり忘れたことがあれば、なんでもトライしてみましょう。

### 2年生のみなさん

高2は周りと一緒に自分から、一人でも生きて  
いける自分とか、自分の道を見つけ始めていく  
時期です。理由は高校卒業後みんなバラバラに  
なりそれぞれ自分の道を生きていくことになるか  
らです。なお高2の時期は甘い危険な誘惑がよ  
って来やすい時期もあります。くれぐれも気をつけま  
しょう。やばいと思ったら身近な大人に相談を。

### スクールメンター

葛上先生(まなちゃん)



### SNSやスマホに振り回されてない？

1. 他人と合わせすぎない。  
みんな違っていい。だから言い方は気を付ける。
2. 本音で話せる人を大切に。相手の話も聞こう。
3. 3年後の「エモい」自分を想像して。  
今の過ごし方を大切にすることで変わるよ！バイトは社会に出るヒントもくれる。

### スクールソーシャルワーカー(SSW)

日下先生

夏休みは、心と体が良い状態である「ウェルビーイング」を高める貴重な機会です。この  
期間に、あなたが心から楽しいと感じること、達成感をえられること、そしてリラックスできる  
時間を見つけ、積極的に取り組んでみてください。もし、不安や悩みを抱えることがあれば、  
一人で抱え込まず、信頼できる大人や学校の先生に相談してください。心身ともに健康な  
状態で、実り多い夏休みを過ごしましょう。

