



保健だより

夏休み号 

令和6年8月16日(金) No.5
明和県央高等学校 保健室



ご用心! 夏の開放感 思わぬ落とし穴が?!

皆さん、夏休みは充実していますか?

“やりたいこと”をするのは夏休みの特権ですが、“やらなければならないこと”も忘れずに。残り2週間をどう過ごしていくのか、もう一度考えて、悔いの残らない夏休みにしてくださいね!



また、夏休みは普段できないような経験を積むよい機会である反面、外に出る回数が増えるからこそ、様々な誘惑との距離が近づきます。

例としては、たばこやアルコール、違法なものはもちろん、そうでなくとも体に害を及ぼす薬物などです。自分には関係のない話と思いつまらず、勧められてもきっぱりと断る勇気を持ちましょう。健康な体は、お金では買うことができない大切な財産です。ほんの少しの好奇心をコントロールして、一度しかない人生を楽しんでくださいね!



心は疲れていませんか?

睡眠をしっかりとり、一度気持ちをリセットすることも大切です!



知っていますか?



デジタルタトゥー。

授業がある日に比べて使用頻度が上がる SNS においても、注意が必要です。楽しかった思い出の投稿の中に、個人情報は載っていませんか? 友人に送ったその言葉で、相手は悲しくなりませんか? 匿名だからといって、面と向かって言えないような言葉を書き込んでいませんか?

インターネットに載せた写真や言葉は“デジタルタトゥー”と呼ばれ、たとえ投稿を削除しても、発信されたデータを完全に消すことはできません。

指一本で操作できてしまいますが、その情報は世界中に発信されていることを再認識して、上手に SNS と付き合ってほしいと思います。



また、スマートフォンはついつい使用時間が長くなってしまいますが、目の健康と睡眠の質向上のためにも、適度な使用を心がけましょう。

まだまだ暑さにご注意を!



毎日暑い日が続いています。

命の危険を感じる暑さから、自分自身を守りましょう! 「身体がいつもと違う」の違和感がある時は、無理せずすぐに休息をとってくださいね。

暑さに負けず、皆さんの夏休みが素敵な思い出で溢れることを願っています。