



令和5年8月25日
京都府立田辺高等学校
保健部

2学期が始まりました。夏休みでリフレッシュできたでしょうか。

まだ当分は暑い日が続きます。行事が多く忙しい2学期を乗り越えるために睡眠と栄養をしっかり摂るなど健康管理をし、元気に毎日の生活を送れるようにしていきましょう。夏休み気分から切り替えができていないと思われケガや体調不良につながります。また、手洗い・換気等感染症予防も継続しましょう。

夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント1 朝の太陽の光を浴びよう
 これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント2 朝ごはんを食べよう
 夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

ポイント3 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう

夏休み気分を切り替えて、
学校行事を
成功させましょう!



頑張る たな高生を応援します★



まだまだ心配、熱中症!



普段から運動している、体力に自信のある人も注意! 予防が大事です!

普段の生活で

- ① 朝・昼・夜の1日3食、バランスのよい食事をとる。
- ② 夜は遅くても0時までに寝る。
- ③ 室内でも熱中症はおこります。油断しないで、エアコンを適切に使用する。
- ④ 天気予報をチェックし、気温・湿度が高い日は特に注意する。



運動をするときには

- ① のどが渇く前に、15~20分に1回は水分補給を!
運動するときはスポーツドリンク等を準備しましょう。
- ② 運動に適した格好をする。
*髪の長い人は、髪を結ぶと熱がこもらず、熱中症予防になる。
- ③ 体調の悪い日は、無理をしない。



保健室より
連絡

○夏休み中のけがはありませんか?

夏休み中の課外活動や部活動(その登下校も含む)での、けがや熱中症で病院を受診していませんか? 学校管理下のけがで病院を受診した場合、スポーツ振興センター共済給付金の申請を行うので、必ず保健室まで報告してください。

○受診した人は報告してください!

健康診断の結果、受診した人は結果を報告書に記入して保健室まで提出してください。まだの人は早めの受診をおすすめします。

みんなが気持ちよく 過ごせるように!

二学期は、文化祭や体育祭等全校生徒で取り組む行事が予定されています。性格も好みも人それぞれですが、学校は集団生活の場です。少しのことで一人ひとりが思いやりをもって行動し、みんなが気持ちよく学校生活を送れるといいですね。

知ってください!! その香り 困っている人もいます

柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がするという相談があります。自分にとって快適な香りでも不快に感じる人がいることをご理解ください。



香りの強さの感じ方には個人差があります。使用量の目安などを参考に、周囲の方にもご配慮いただきながらお使いください。

SNSの落とし穴に注意!



犯罪やトラブルに巻き込まれないように!



 直接の会話も大切に!

歯科相談のお知らせ

以下の日程で、学校歯科医の先生に来ていただき、歯科相談を実施します。歯や口の中のことで気になることがある人は相談できます。また、むし歯や歯肉炎等で治療が必要でまだ受診できていない人は、希望していなくても歯科相談の対象になることがあります。

日時 ①9月12日(火) 12:30~(昼休み)

②10月3日(火) 12:30~(昼休み)

希望者は保健部に申し込んでください。

実は気になっていること、ありませんか?

- 歯が痛んだり、しみたりする
- あごが痛んだり、音がる、ひっかかる
- 歯並びや咬み合わせが気になる
- 歯ぐきから血が出る
- その他、歯や口の中に関すること

