



保健だより 7月号

令和3年7月12日

前高特 保健室

蒸し暑く、ジメジメした日が続いていますね。もうすぐ夏休みです。長いお休みになりますが、夏休みがあげると、校内・校外実習がすぐ始まります。その時に、万全な状態で取り組めるように夏休みは規則正しい生活を心がけましょう。



《受診のすすめをもらった人は・・・》

歯科、耳鼻科、眼科検診など受診のすすめをもらっている人は必ず受診を済ませてください。長い夏休みは受診・治療のチャンスです。特に、**う歯（むし歯）**や**歯石**は自然には治りません。必ず受診して、治療報告書を提出してください。



《災害時に備える薬の備蓄について》

8月6日（金）の全校登校日に、お預かりしていた備蓄の薬を返却します。薬の量や服薬内容等自身を確認していただき、2学期はじめに薬と依頼書を一緒に提出してください。よろしくお願ひします。

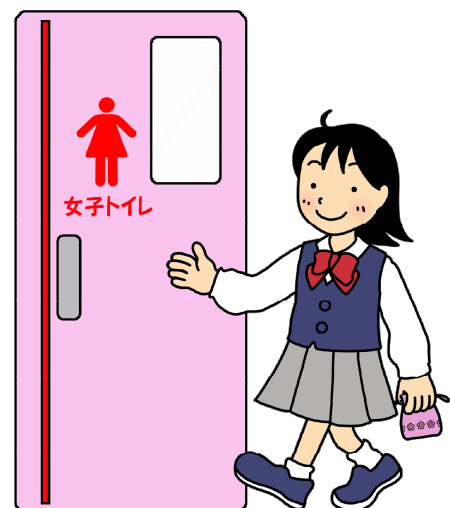
《女子生徒への支援 その2》

6月号の保健だよりで、今までの本校の女子生徒への支援体制についてご紹介しました。

今回は、県立学校としての取り組みについてご紹介いたします。各学校においては、女子生徒が困らないように、十分に生理用品をそろえて必要時提供し、悩みや不安の相談に応じ、適切な支援ができるようにしていくことになりました。

このことを受けて、本校でも**教室棟の女子トイレ3カ所の洗面所に生理用ナプキンと手指消毒液を設置**します。衛生面を考慮し、ふた付きのケースに入っており、取り出す前に必ず手指消毒をしてもらいます。

今までどおり、保健室でも希望する生徒にナプキンをお配りします。さらに体や心、経済的に購入困難であるなどの悩みや困りごとがありましたら、いつでも保健室や女性担任（副担任）にお声かけください。



* 普段は、いつもどおり自分で管理し、困った時や不足した時に学校に設置したナプキンや保健室で配付したナプキンを使用してください。ナプキンの返却は必要ありません。

《夏バテに注意しましょう》

- ☆こんな人は要注意です！
- ・朝起きられず、朝食を食べない。
生活リズムがくずれていませんか？
 - ・冷たいもの大好き。
胃腸が冷やされて食欲が落ちていませんか？
 - ・クーラー大好き。
設定温度が低すぎませんか？
 - ・夜ふかし大好き。
遅くまでゲームやスマホをしていませんか？



- ☆夏バテを乗り切りましょう！
- ①ぬるくていいので湯船につかる。
 - ②睡眠を十分とる。
(クーラーのタイマー活用)
 - ③食事をしっかりとる。
 - ④こまめに水分補給する
(糖分はひかえめ)
 - ⑤体を冷やし過ぎない。

冷房 上手につきあうコツ

- 一日中つけっぱなしにしない
- 冷たい風が直接体に当たらないように
- 部屋の気温が28℃になるように

一言アドバイス

夏バテを回復する食材は？

1 糖質をエネルギーに変える ビタミンB₁

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB₁で糖質をエネルギーに変えましょう。

ビタミンB₁を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品



2 体力や持久力をアップする たんぱく質

たんぱく質が不足すると、疲れやすくてスタミナ切れの症状もでてきます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など



☆食事は栄養あるものをしっかりととりましょう！

*夏野菜も積極的にとりましょう！

(水分やビタミン・ミネラルを豊富に含み、体を冷やす効果があります)



女子生徒のご家庭へのお願いです！

《夏休み中もヤングメモリーの記入・管理を継続してください》

4月に女子生徒へヤングメモリー記入方法を説明しました。毎月はじめにはクラスの女性担任(副担任)がチェックしています。長い夏休み中も記入・管理できるようご家庭でのご協力をお願いします。お子さんによっては、まだ記入方法がわからない、月経周期の数え方がわからない、ということもあるかと思えます。

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	周期	
7月																																	
8月																																	28日
9月																																	36日
月																																	

