

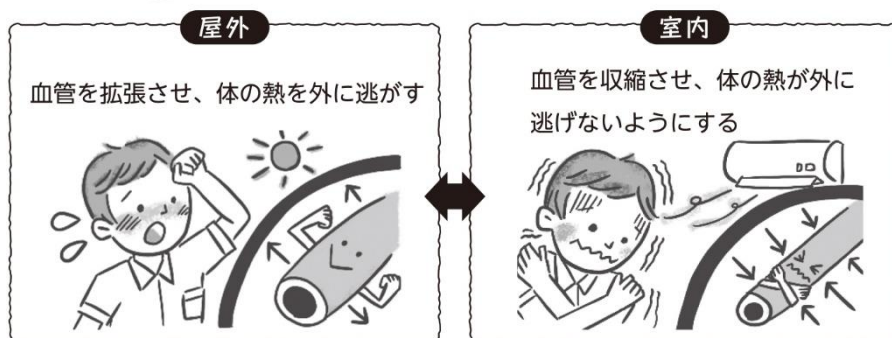


令和5年 7月
福島県立相馬総合高等学校
新地校舎 保健室 No.4

いよいよ夏本番。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、新しく目標を立ててみたりするのもいいかもしれませんね。

明日から始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日をご過ごせるといいですね。

体がだるい… それ、クーラー病かもしれません



暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることが。冷房は高めの温度に設定しましょう。

～夏の冷え性対策～

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の「冷え性」にご用心。体が冷えると、免疫力が下がって風邪をひいたり、疲れやすくなったりします。思い当たる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには…

- ・冷房の温度を高めに設定する
- ・涼しい部屋では長袖を羽織る
- ・ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする



保護者の方へ ～健康診断結果について～

明日から夏休みです。進路活動や勉強に遊びなど、生徒たちにとって充実した夏休みになると思います。そこで、保健室からお願いがあります。できるだけ夏休みの間に、この4月から実施した健康診断結果の見直しと医療機関の受診をお願いいたします。

受診・再検査の必要があるお子さんにはすでにお知らせを配付し、休みを利用してなるべく早めに医療機関に行ってほしいとお伝えしています。また、例えば前回（昨年度）の結果と見比べて何か変わったことや気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも改めて注目し、普段から保護者の方と一緒に考えるきっかけにいただければと思います。夏休み中の三者面談時にも、再度担任から受診のお知らせをお渡しする予定です。ぜひ、この機会に一度医療機関の受診をお願いいたします。



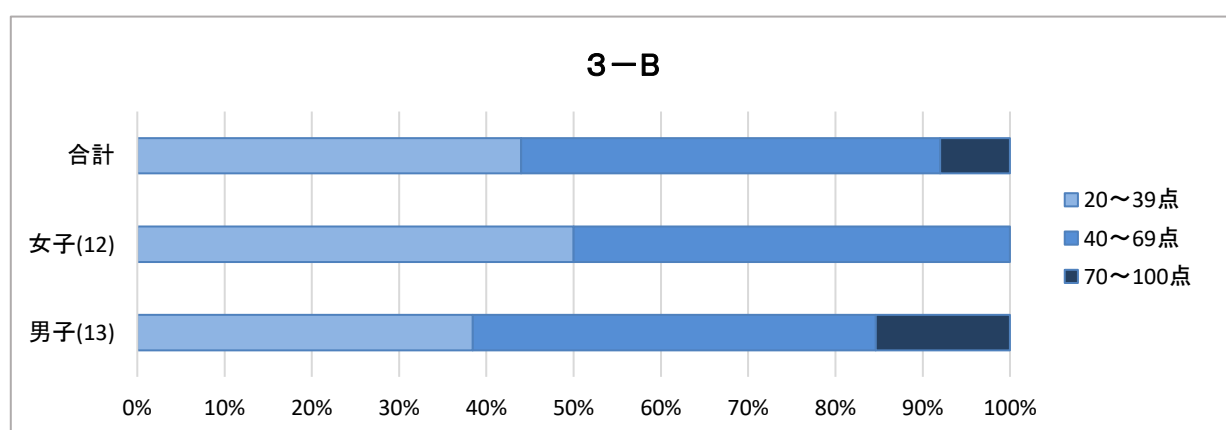
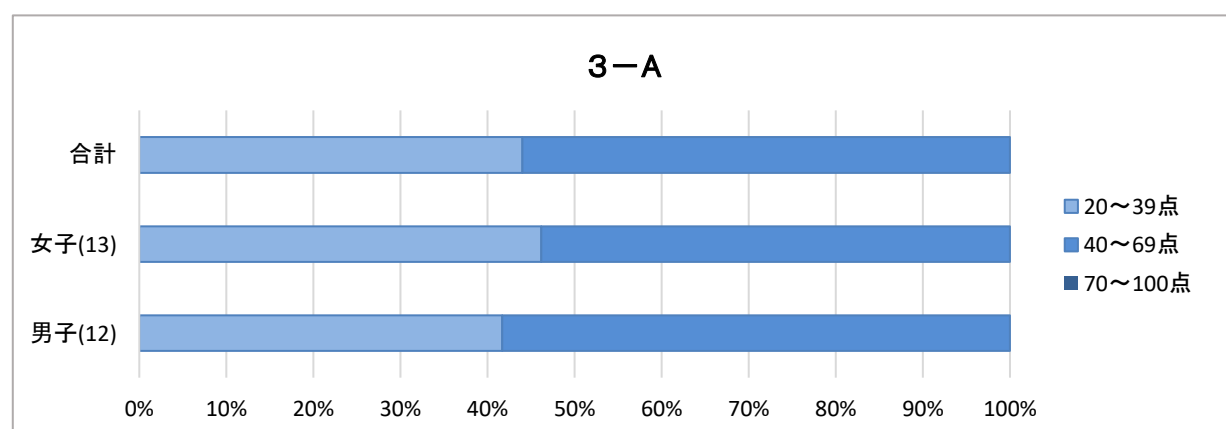
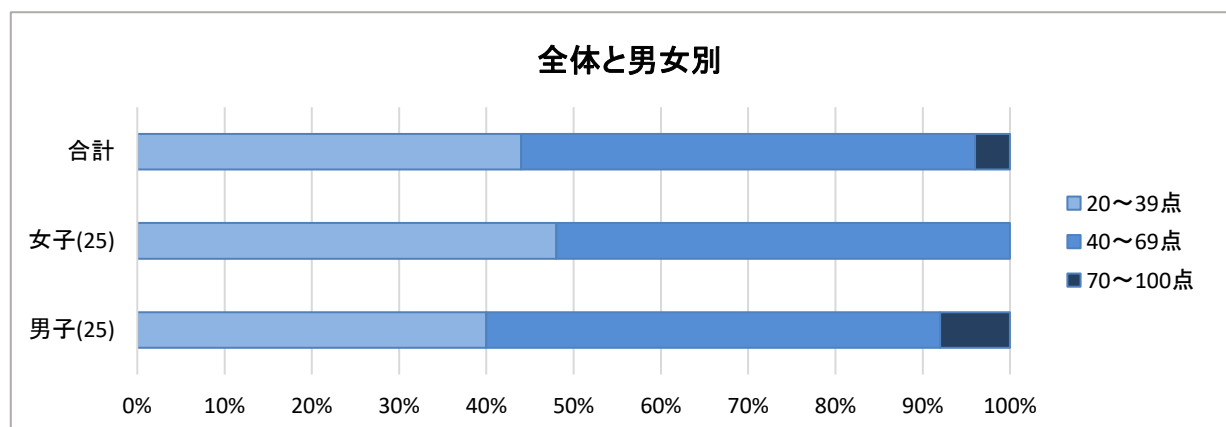
インターネットに関するアンケート結果

全校生を対象に、「インターネットに関するアンケート」(久里浜医療センターホームページ掲載のものを生徒向けの表現に変更)を実施しました。得点が高いほど依存が強くなります。

【20～39点】平均的なオンラインユーザーです。

【40～69点】インターネットの利用に問題があります。インターネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。

【70～100点】インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。治療の必要があるかもしれません。



自分の結果を思い出して、どこに当てはまるか確認してみてください。点数が高かった人は、自分ではあまり自覚がなくても、気づかいうちにインターネットに依存してしまっているかもしれません。明日からの夏休みはぜひ、テレビやゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみてくださいね。