

夏のマスクとの付き合い方

校内では最近マスクを着用していない生徒が増えていますが、青森県でも感染者が再び増加している現状を考えると、夏休み中も外出する際はマスクが必要となります。

最近では「マスク熱中症」という言葉もよく聞かれるようになり、マスク着用によって熱中症リスクが高まること心配されています。

感染症対策と熱中症対策を上手に両立させながら、これからの時期を乗り越えていきましょう。

暑い中でのマスク着用で・・・

体内に熱がこもりやすくなる

喉の渇きを感じづらくなる



こんな時は、要注意！！

- めまいがする。
- 気分が悪い、吐き気がある。
- 体がだるい。
- 立ちくらみがする。
- 頭痛がする。

このような症状以外にも、マスク着用中に息苦しさなどがある場合は、周囲から離れたところで一度マスクを外すなどの対策をとりましょう

熱中症予防策



例年以上の水分補給を

涼しいうちに運動し、発汗の「練習」

早めの対策を！！

- 水分補給は…
 - ・喉が渇いていなくても、こまめに。
 - ・利尿作用のあるカフェイン入りのものは避ける。
- 体づくりをしっかり！
 - ・本格的に暑くなる前に軽い運動などを始め、発汗で体温を下げられる体をつくる。
 - ・適度な運動をし、栄養、睡眠をしっかりとする。



夏休み中も毎日の健康観察と体温測定をお願いします。特に県外へ出た場合は、帰ってきてから必ず 2週間は体温と健康状態の記録をつけて学校へ提出をお願いします！！記録用紙は担任の先生からもらってください。

★キケンな誘惑

こんなときどうする？

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも…。やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら…



友だちならつきあえよ

みんな吸ってるしなあ。1本くらいなら…

×絶対ダメ!

- ・身長伸びがわるくなる
- ・運動能力や学力が落ちる



吸いはじめる年齢が早いほど、がんで死亡する危険が高い!

お酒編

友だちの家で宿題をしていると…



どんな味が試みに飲んでみようよ

飲み過ぎなきゃいいよね。少しだけなら…

×絶対ダメ!

- ・脳や骨がうまく成長できなくなる
- ・性ホルモンのバランスが崩れる



大人よりもアルコール依存症になりやすい!

危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。部活の悩み相談をしていると…



これを使えば悩みもすっきりするよ

先輩の誘いだし、1回くらいなら…

×絶対ダメ!

- ・「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
- ・体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン



お香やアロマオイル、バスソルトと偽っていることも!

大事なのは「はっきり、きっぱり断ること!」

こんな言葉で



1本でもやめられなくなるからいらない

何が入っているか分からないのでいりません

興味ないからいらないよ

体によくないから、やめよう

部活を大切にしているからやらない

用事を思い出したから帰る!

など

話を变える、その場を離れるのも方法のひとつ



健康診断の結果について

健康診断の結果を通知表に同封しました。おうちの方と一緒に結果を見てください。裸眼視力がC・Dの人は、眼鏡やコンタクトレンズが必要かもしれません。矯正視力C・Dの人は、眼鏡やコンタクトレンズが合っていないかもしれません。眼科を受診しましょう。

8月スクールカウンセラー来校日
 ○8月27日(木)
 13:00~16:00