

ほけんだより

第3号

2025. 7
いなべ総合学園高等学校
保健室

梅雨入りが発表され、3週間が経ちました。先週の考査中、特にいなべ市では猛烈な雨が降りましたね。もうしばらくは晴れてもジメジメとした暑い日が続きそうです。こんな天気が続くと、体もなんとなくだるく感じる人が多いのではないのでしょうか。夏休みまであと少しですが、気分転換など休養しながら自分のペースで学校生活を過ごしましょう♪



雨の日はここに注意！



傘さし運転は×



横に並ばない



傘の持ち方に注意



傘を振り回さない



足元に注意する

ジメジメ バイバイ！ さわやか習慣



お気に入りグッズで
気分アゲアゲ♪



べとべと・モヤモヤ、洗い流そ！

セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

熱中症に注意しよう！

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高なくても湿度が高かったり、急に暑くなり暑さに慣れていなかったりするこの時季も注意が必要です。学校にいる間だけでなく、登下校時や日常生活でも気を付けましょう！



日頃の健康管理を
しっかりしよう！

保健室に来室するみなさんの話を聞いていると、水分をとっていない人、学校に水分を持ってきていない人が多いです。

水分摂取を
習慣づけましょう！



こまめに
水分を取ろう

熱中症の予防 /
**疲れたら、無理せず
休むのが基本**



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



●○お知らせ●○

教育相談員による相談を受付しています。

教育相談員：市川 智子さん

時間：13：00～16：00

直近の来校日

7月 7日・14日

「大した事じゃないかもしれないけど…」、「こんな事話してもいいのかな…」、「誰かに聞いてもらいたいな…」、「おしゃべりして心をスッキリさせたい」、どんな相談でもかまいません。気軽に利用してください！利用してみたい人は、まずカウンセリング室か保健室へ声をかけてください。