



いのちと健康を守る夏休みに！

1 受診・治療をしよう！

定期健康診断の結果、受診が必要な人に受診勧告をしました。夏休みを利用して受診を済ませ、結果を担任に提出してください。

歯科検診結果の一部を紹介します。

むし歯のある人・・・118人

GO（歯ぐきに軽度の腫れや出血）のある人・・・159人

G（歯肉炎）のある人・・・34人

ZS（歯石）のある人・・・45人

歯科医より「不十分な歯みがきで歯垢が付着している生徒が多い。ていねいな歯みがきと、ガラガラと飲み食いをしていないように。」とアドバイスをいただきました。



2 SNSの使い方を考えよう！

夏休みは自由な時間が増え、スマホを使う時間が長くなると思います。

近年、SNSが原因のトラブルや事件がたくさん起きています。自分だけは大じょうぶと思わないでください。自分の言動一つで事件に巻き込まれたり、自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず信頼できる大人に相談しましょう。



3 交際について考えよう！

♡相手の「気持ち」と「からだ」を大切に

お互いを尊重し、思いやる関係を築きましょう。どちらかが嫌がることを無理に求めるのは、相手を大切にしているとは言えません。

♡未来を守る行動を

高校生の望まない妊娠は、お互いの進路や人生を大きく変えることになります。その場の雰囲気や流れで流されるままに行動せず、正しい避妊の知識を持ち、性感染症の予防も含めて、お互いの未来を守るために責任ある行動をとしましょう。

♡緊急避妊薬について

緊急避妊薬は、レイプ被害にあったときや、コンドームが破れて避妊に失敗した場合に使う薬です。性行為後72時間以内に服用することで妊娠を阻止します。婦人科を受診し処方してもらうか、現在一部の薬局で買うことができます。

4 熱中症に注意しよう！

「熱中症かな？」と思ったらすぐにやること



すずしい場所へ移動



木かげや、エアコンのきいた部屋へ行きましょう。

体を冷やす



わきの下など太い血管があるところを冷やしましょう。

水分と塩分をとる



スポーツドリンクなどで水分と塩分をおぎなひましょう。

意識がない・もうろうとしている、呼びかけへの反応がおかしい
こんなときはすぐに救急車をよびます。

安全で有意義な
夏休みを過ごして
ください！

