

7月のほけんだより

令和4年7月
名古屋市立山田高等学校
保健部



7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分！」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ！

暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう◎

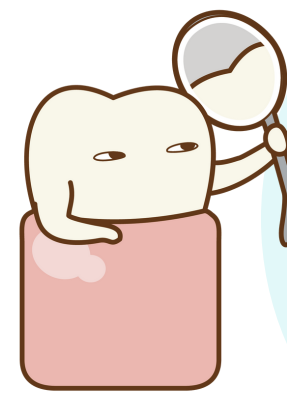
7月の行事予定

- 1日(金) 性講話(1年生)
- 7日(木) 歯科検診(全学年)
- 11日(月) 大掃除
- 12日(火)~19日(火)
午前授業：午後個人懇談会
- 20日(水) 終業式

7月7日 歯科検診

今年度から、歯科検診の方法が変わります！一人一本自分専用の歯鏡を使い、それを持ち帰って家でも使えるようにします！詳しくは、当日配布するほけんだより歯科検診特別号に載せておくので、しっかり目を通して下さい！

また、検診後には結果のお知らせを配布します。受診が必要な人は、お知らせを持って歯医者さんに行きましょう！
夏休みは治療のチャンスタイムです！



内科検診や視力検査の結果、受診が必要な人にはお知らせを配ってあります。夏休み中に受診し、結果を報告してくださいね。



こんな人は

熱中症の危険あり!



思い当たることはありませんか？

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない



**夏休み中も
しっかり対策
して下さい!**

夏休みの間に治療を済ませよう



おしゃれトラブル

意外に長びくって知ってる?

「かわいく見せたい」のは思春期の自然な気持ち。でも「メイクでかわいく」にはこんな害があるのです。

ファンデーションやアイメイク、リップ、マニキュア、ヘアカラー剤には有害な化学物質を含むものも!

みなさんの肌や爪、頭皮はまだ弱くて敏感。化学物質で、ブツブツや赤いかぶれ、ただれなどのトラブルも!

子どもの頃から化粧品を使うとアレルギーを発症し、大人になった時にメイクやヘアカラーができないことも!

思春期は肌・髪・爪がツヤツヤに潤う時期。たっぷりの睡眠と栄養バランスのよい食事、まずはそのツヤツヤを守りませんか?



運動するとき・部活動のとき

水分補給のタイミング

1 運動する前に のんで

ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます



2 渴く前に のんで

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

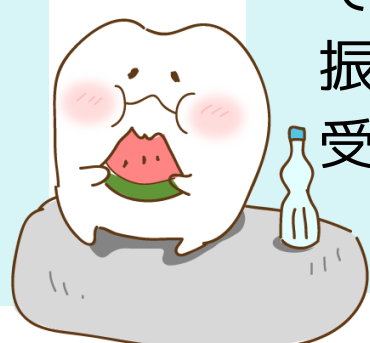
3 お疲れさまで のんで

あとは帰るだけ...でも、水分補給を忘れずに

スポーツ振興センターについて

給付金は受け取りましたか？

ケガで受診をして、申請書類を受け取ったが、まだ保健室に提出していない人がいます。給付までには2か月ほどかかりますので、早めのご提出を!!



夏休み中、部活動やHR活動などでケガをした場合も、スポーツ振興センターの給付対象です。受診した際は、保健室にお知らせください。