

健康で充実した夏休みを！！

いよいよ夏休みです。7月は30℃を超える日が多く、心身ともに大変だったかと思います。夏休み中も暑さが予想されます。各自健康管理をしっかり行い、健康で充実した毎日を過ごしてほしいと願っています。



検査・治療済みでしたか？

多くの人から、受診報告書を受け取っていますが、これから受診する人は、夏休み中に検査・治療を済ませましょ



う。夏休みが開けると、課外や部活動などさらに忙しさに拍車がかかります。特に3年生は、試験を間近に控えている人もいますね。体の不調で当日頑張れなかったということが無いように計画的に受診を進めましょう。

早寝早起き朝ごはん

～みんなの体の中に時計があること知っていますか？～

地球が自転することによって、地球上には朝、昼、夜という明暗が生まれているほか、地球が公転することで季節の変化が起きます。



こうした1日のリズムや季節の変化により良く対応するため、ヒトも含めて生物は、「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。ヒトの体内時計には、日中は活動して夜は眠るといった昼行性の動物の行動パターンを取る前提で、身体の種類が大体決まった時刻にプログラミングされています。

したがって、「早寝早起き朝ごはん」を実行すれば、勉強や部活動などで自分の力を最大限に発揮でき、心身ともにベストな状態を作ることができます。さあ、夏休みも早寝早起き朝ごはん！！

お互いを尊重しあうことが大切です

6月に2年生対象に健康教室を行い、助産師の黒澤真澄先生から、性に関する知識やトラブルなど様々なことを教えていただきました。「性の光と影」のお話を皆さんにもお知らせします。

人間の「性」には、下のように光と影があり、光と影はセットになっています。影の部分は、自分だけでなく相手の心もからだも傷つけてしまいます。人を好きになることは、素敵なことです。正しい知識を持ち、お互いを尊重しあうことが大切なのです。

光

愛情、満足
子孫繁栄

影

性感染症、望まない妊娠
人工妊娠中絶、性犯罪
セクシャルハラスメント
DV(男女間の身体的・精神的暴力)

惑わされないで！！

テレビやニュースで「危険ドラッグ」による事件・事故が報道されており、その怖さは皆さんも感じていることと思います。また、未成年の飲酒・喫煙は「ゲートウェイドラッグ」と言われ、薬物乱用の入り口に立つと言われていています。「危険」には近づかない。甘い誘い文句には乗らない。自分は自分で守る強い意志を持って生活しましょう。

