

ほけんだより

福智高校 保健部 2021年7月

応援される人になるために！

1学期、福岡県では3度目の緊急事態宣言が出されました。まん延防止措置を経て、みなさんの協力があってwithコロナの「今」があります。この夏はオリンピックも開催されることになり、世界で活躍される選手たちも、コロナと戦っています。頑張る姿、諦めない姿に感動があるスポーツですが、みなさんも誰かに応援される人であってほしいと思います。

健康診断の結果について。

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。

保護者会にて、異常のあった生徒のみ検査結果を渡ししています。受診をすすめるお知らせがあった生徒は、なるべく早く専門医でみていただくようお願いします。

※内科検診、歯科検診は2学期に実施します。

夏季休業中に新型コロナウイルス感染が判明した場合

夏休み中に生徒や家族に患者(感染者)が判明した場合(以下の(1)~(3))は、速やかに担任や、学校等へ連絡するようお願いいたします。

- (1) 生徒や家族が感染した場合
- (2) 生徒や家族が濃厚接触者に特定された場合
- (3) 生徒や家族に感染が疑われる方が判明した場合

福智高等学校 0947-42-4711

※8/13(金)~8/15(日)は学校が対応できないため、何かありましたら、担任の先生へ連絡するようお願いいたします。

一人ひとりができることを
きちんと守ろう。



夏に多い誘惑…あなたは断れますか？。

夏休みはいつもと違う時間を過ごすことが増え、色々な誘惑や誘いも多くなります。SNS、たばこ、薬物、飲酒…身の回りにある危険性を察知し、断れるようにしましょう！

「SNS」

何気なくアップした写真から行動範囲や住所、個人情報特定される危険性があります。たとえ投稿した画像を削除しても誰かが保存していたら拡散はとめられません！

ネット依存

ネット依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていると分かっても、やめられなくなるのです。

依存的な生活習慣の起る変化

食生活 スマホなどから手を離せず、食事がおそかになります。食欲がなくなって体重が落ちてしまうことも。		身だしなみ ネットやゲームを優先しすぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。	
睡眠 深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起ります。		心 ネットなどをしているときは楽しいですが、それ以外のことはやる気が出ず、集中できなったりします。	

さらに… 毎日の生活にも影響が！

- 遅刻や欠席が増える
- 授業に集中できない
- 家族や友だちとの会話が減り、上手くつきあえなくなる など…

「たばこ」

喫煙を始める時期が早いほど、将来の健康問題(がんや脳卒中、歯周病等)のリスクや、ニコチン依存が強くなり禁煙しにくくなります。

- ・ 身長の伸びが悪くなる
- ・ 運動能力や学力、集中力が落ちる
- ・ 若年期の喫煙がアルコール、覚せい剤、麻薬依存のきっかけになることが多い



「アルコール」

未成年者はアルコールの分解能力が未熟で、少量でも急性アルコール中毒になり、命に関わる場合もあります。記憶障害や麻痺などの後遺症が残ることもあります。

- ・ 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



こんな言葉で はっきり、きっぱり断ろう！

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		