

# East Children 夏休み号

# 保健だより



令和6年7月発行

引用:「健」

鹿児島東高等学校:保健室

みなさんは1学期をとんな気持ちで終わりますか。新しいクラスで友だちや先生に出会い、毎日を  
いっばす すすんで来たことでしょう。まずは、がんばった自分をほめてあげてくださいね。

いよいよ夏休みが始まります。夏休みにたくさんの経験をし、さらに成長したみなさんに会える2学期  
たの を楽しみにしています。

## 暑い夏を健康に過ごすためのポイント



はやね はやおき  
早寝・早起き



あさごはん  
朝ごはん



てきど うんどう  
適度な運動

## 夏休みは治療のチャンス

受診が必要な人にはお知らせを配布してあります。まだ  
病院に行っていない人はできるだけこの夏休み中に受  
診するようにしましょう。

### 歯科検診の結果

むし歯のない人	125	人
むし歯のある人	14	人
治療が終わった人	1	人

### 心にも応急手当

夏休み中の心のモヤモヤや悩みは、1人で  
え込まず誰かに相談しましょう。保健室でも下記  
の期間、相談メールを受け付けています。返信に  
時間がかかるかもしれませんが、必ずお返事を  
書きます。

#### 【相談メール受付期間】

7月22日(月)～7月30日(火)

8月19日(月)～8月30日(金)

### 夏休み期間の保健室メール相談

[higashi-sh110@edu.pref.kagoshima.jp](mailto:higashi-sh110@edu.pref.kagoshima.jp)



# の 物 かんが 「飲み物」について考えよう

ジュースに入っている角砂糖は **17** 個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 <b>17</b> 個分
スポーツドリンク 500mL	約 <b>10</b> 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 <b>8</b> 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



## なつやす ゆうわく ちゅうい 夏休み、誘惑に注意

### 【大麻は安全ではない】

最近、大学生の間で大麻が流行り、警察に捕まる事件が増えています。大麻は犯罪の多い国や地域で、犯罪組織による流通を防ぐために合法化されているところもありますが、決してからだに害がないからではありません。大麻は特に脳に深刻な悪影響を与えることが分かっています。大麻は安全ではないのです。興味半分、面白半分で絶対に手を出してはいけません。人生が終わります。



## みず じこ いのち まも 水の事故から命を守る

毎年多くの水の事故が起きていることを忘れてはいけません。

もしもの時の合言葉は **「浮いて待て」**

夏休みに海や川に遊びに行く予定がある人もいるかもしれません。その時、もしおぼれてしまったらやってほしいのは「浮いて待て」です。

- 「浮いて待て」のポイント
  - あごを上げる
  - 手足を大の字にする
  - 体の力を抜く

これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってはいけません。自分がおぼれる危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。




