

ほけんだより July

栗東高校保健室 2023.7.20

夏休みも

規則正しい生活リズムで!

待ちに待った夏休み。1学期お疲れさまでした。
部活や勉強、就職や受験に向けて忙しいとは思いますが、
リフレッシュして過ごしてくださいね!



★ 早寝・早起き・朝ごはん

学校に行く日と同じリズムの生活を崩さないようにしましょう。1日のスタートには朝ごはんも忘れずに。



★ ゲーム・ネットやりすぎ注意

ついつい時間を忘れてゲームやネットに夢中になってはいませんか?
適度な運動も心がけて。



★ 夏バテに気を付けて

冷たい食事やアイスが美味しい季節ですが、食べ過ぎは禁物!クーラーも効かせすぎには注意。体がだるくなるのは夏バテのせいかも。



★ 水分補給を忘れずに

室内でも熱中症は起こります。喉が渇く前に飲むことを心がけて。部活をしている人は、多めに水分を持って行きましょう。



＼ ひとりで悩まず相談しよう ／

長い夏休み。困ったことや悩んでいることがあるときは、ひとりで悩まず家族や友達に相談してください。もちろん学校の先生や保健室も OK!! 知っている人に話しづらいときは以下のような相談窓口もあります。活用してくださいね。

24時間子供 SOS ダイアル

0120-0-78310



「こころのサポートしが」



LINE 友達登録

QR コード

16時~22時まで



「あなたのいばしょチャット相談」



無料・匿名の
チャット相談。

24 時間 365 日

よりそいホットライン

0120-279-338

＼ 性教育講座を行いました ／



7月12日(水)に1年生を対象とした性教育講座を行いました。助産師の黒岩帆姿先生をお招きして、**「自分らしく生きるために知っておいてほしい性のこと」**というテーマでお話をさせていただきました。

いのちの始まり方や避妊の方法、デートDVや性的同意について、セックスの先にある大切なことを具体的に分かりやすく教えていただきました。

正しい知識を持って、自分自身の心と体を大切にすることはもちろん、パートナーの心と体も大切にできる素敵な大人に成長してくれることを願っています。

