

保健だより 7月



2025年7月

大阪学院大学高等学校
保健部

健康診断の
結果をふまえて

今後に活かすために

結果の
お知らせ

4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございます。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。

では、疾病や異常の疑いがなかった人はどうでしょう。健康診断の結果はもう気にしなくていい…とは考えてほしくないのです。たとえば、去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったことは？ また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、いまの状態をしっかりと把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。



間違い探し
合計7つ
答えは一番下

熱中症予防に/
手のひら冷やし



日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

間違い探しの答え：左端の子のタオル/左奥リフティングの高さ/中央の校舎の窓/中央のボール/左手前の子のヘアスタイル/右手前の子の袖/三角コーンの模様

ご用心! 夏の開放感

思わぬ落とし穴が?!

勉強に、部活動にと、何かと忙しい夏休み。でも、みなさんが何より楽しみにしているのは、やはり自由な「遊び」の時間かもしれませんね。その中では、旅行なども含めて普段の生活とは違った場所に行ったり、クラスや部活以外の友人・知人と交流をもったりする機会も増えることと思います。

でも、夏休みの開放感も手伝って、そうした出会いが思わぬ落とし穴、危険やトラブルにつながることも。保健室でみなさんから受ける打ち明け話や相談、とりわけ人間関係や性の悩みなどに関する内容は例年、夏休み明けにもみられます。また、長期の休みはたばこやアルコール、違法なものはもちろん、そうでなくとも体に害を及ぼすさまざまな薬物などとの距離が縮まることも心配されます。開放的な気分に流され、のちのち困るような事態にならないよう、適度な「自制」を心がけてほしいと思います。



健康・安全に
気をつけて
充実した
夏休みを!



それ本当につぶやいて大丈夫?

SNS に投稿する前にもう一度考えてみよう

♥7月23日就業式◆

♠9月1日始業式♣
体調を自己管理して
楽しい夏休みを!



冷たいものの



とりすぎ注意!

その飲み物に入っている



夏休みの目標



砂糖の量は…?

糖分が多い清涼飲料水などの飲み過ぎは・・・「糖尿病」発症の原因になる事があります。夏に多い「ペットボトル症候群」とも言われています。ほどほどに摂取しましょう!