

今月の努力目標 規則正しい生活をしよう

健康の言葉より：「闇があるから光がある」。そして、闇から出てきた人こそ、一番本当に光のあ
りがたさがわかるんだ。
小林 多喜二（小説家）

新学期が始まって1か月が過ぎました。大型連休では緑のパワーをいっぱいもらい、心身ともにリフレッシュすることができましたか？ 若葉が初夏の日射しを浴びて日毎に濃さを増していくように、水高生も日々成長していることを感じます。さて、もうすぐ学年初の中間考査です。体調に気をつけて実力を発揮してください。

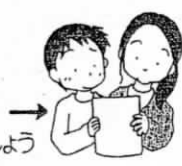


《 健康診断のその後が大事です 》

もうすぐ、各種検査の結果もお届けします



かならず
家の人に見せましょう



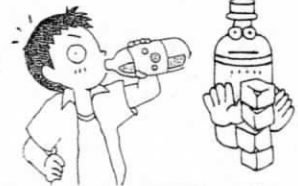
お医者さんに
相談しましょう



学校で行っている健康診断は『スクリーニング』と言って、異常の可能性のある人を選び出すものです。そのため、保護者あての通知を受けた生徒は、医療機関で詳しく診ていただき指導を受ける必要があります。受診勧告書もらった生徒は、土曜日や放課後を利用して早めに計画的に受診しましょう。不安を抱えたままでの高校生活は、もったいない！

～緊急警告！ 尿糖の出ている生徒が増えています～ 熱中症の予防が、清涼飲料水の飲み過ぎになってはいませんか？

5月5日は立夏、紫外線が強くなり、熱中症が心配な季節になりました。水分補給のつもりが、甘い清涼飲料水補給になってはいませんか？ 検査機関より、生活習慣病の糖尿病(Ⅱ型)の疑いが若年層で増えてきているという連絡がありました。



昨年度の校内に設置されている自動販売機の売り上げは、19,430本(2,166,230円)でした。生徒数で割ってみると一人90本超えにも……。売り上げが一番多いのが5月であり、習慣にならないか気になります。甘いものばかりを飲み過ぎてはいないか、お茶や水などの選択肢もあることを時々省みてください。(学校敷地内の自動販売機の設置は、清涼飲料水を飲むことを推奨しているわけではありません。)

水筒を持って来ていると冷たさが長持ちし、体育や実習の後や一息つきたいときなど、いつでも飲むことができ便利です。



5月30日は、ゴロ合わせでごみゼロの日です

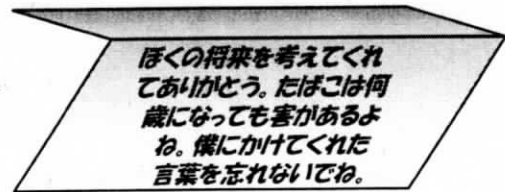
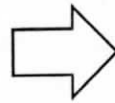
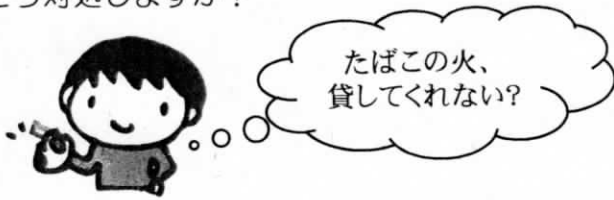
《 清掃時に、ごみの収集場所を担当していただいている都築先生からのメッセージ 》

私達のごみとして捨てているものの多くは、私達の生活を豊かにしてくれたり、支えてくれたりしていたものです。衛生を保つためのパッケージや、情報・知識を伝えるための紙。それぞれのものに対する感謝の気持ちを忘れず、そのものが次にいくべき場所を考えれば、ごみは次のステージにつながる資源になるはず。学校外の世界でも同じです。いつでもどこでも「水高生の心」を大切にしてください。

5月31日は世界禁煙デーです

明らかに小学生と思われる子どもから声を掛けられました。あなたは
どう対処しますか？

その後、手紙を手渡されました。
そこには…



たばこに含まれる有害物質は、成長や発達に悪影響を及ぼすだけでなく、将来にわたり健康を阻害する可能性があります。手を出してほしくない理由はこれだけでも十分ですが、さらに、たばこは「ゲートウェイ(入り口)ドラッグ」という一面も持っています。喫煙者は煙を吸うことに慣れていくことなどから、危険ドラッグへのハードルが低くなってしまいう傾向があるのです。

『怪談』 首に目に見えない小学生

スマホを使っている時のあなたの姿勢は？
首が下にぐっと曲がってはいませんか？

普通の姿勢でも首には5kgの負荷がかかっています。首の曲がる角度が大きくなるほど負荷は増えていきます。



右端の27kgは、小学2年生の男子の平均体重に値します。このような重さが長時間に頸椎・神経・椎間板などを圧迫すると、次のような様々な症状を引き起こします。

- 肩こりや首の痛み
- 頭痛
- めまい
- 疲れやすい
- やる気がでない
- 吐き気
- 冷え性

画面を目の高さにして姿勢よく。もちろん使用時間も減らしましょう。

落ち着いた行動や、危険を予測する力を身に付けよう

「危ない！」と思ったことはありませんか？

- ★ 窓から身を乗り出せば転落する危険あり
- ★ 校舎の外壁角(トマークあり)や支柱
- ★ 暗幕を使用する時は、窓の開閉状況に注意を
- ★ 教棟間通路の段差
- ★ 窓は左右両方から開け、ガラス部分を中央で重ねる
- ★ 棧橋での通行
- ★ ふざけているとガラスを割る危険あり
- ★ 裏門の出入り

