

ほけんだより

7月



金沢向陽高校 保健室

暑い季節がやってきました。

皆さん、**睡眠**と**水分**をたくさんとって、体調管理に十分気をつけましょう。

運動時の
水分補給の
ポイントは

軽い脱水症状のときは、まだのどが渴いた感じがしません

だから、夏は忘れずに水分補給！

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渴く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには 30 分に 1 回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。



健康診断がすべて終了しました！

すべての健康診断結果を配付しました。

医療機関受診が必要な人は結果に書いてありますので、できるだけ早く、夏休みなども利用して行きましょう。

健康診断結果の紙をなくした！

もしくは。。。

もう 1 度結果を教えてください！！

そんな人は、保健室まで来てくださいね。またお知らせします。

毎日 SNS を使っているあなた こんなことをしていませんか？

スクショ
返し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報
の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。