

# 玉高 氷 保健だより

令和5年7月20日(木)・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行

## 明日から夏季休業となります！



新型コロナウイルス感染症が5類に移行した1学期も無事に終業式を迎え、いよいよ明日からは夏休み期間となります。本日、個人宛の健康診断結果を配付しましたので、すでに受診が済んでいる生徒は、結果を報告していただけますよう、よろしくお願ひします。特に、歯科検診でむし歯や歯周疾患等を指摘された生徒は、夏休み期間を利用して必ず治療を済ませるようにしましょう。また、各項目で受診の必要がある場合は、是非早めに主治医の先生の指示を仰いでください。

猛暑が続く日々ですが、心身のリフレッシュを心がけ、有意義な夏休みをお過ごしください。真夏ならではの景色や食文化も皆さんで楽しめるといいですね！



## 熱中症警戒アラート発令時における注意点について

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い、暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に、都道府県ごとに発表されます。

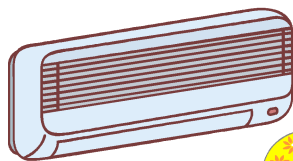
発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

### 1日あたり、2Lが目安



喉が渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

### 外出はなるべく避け、室内でエアコンを活用する



### 十分な健康観察を



意識が低下→救急搬送を！！

## 報告＊薬物乱用防止教室が開催されました

6月20日(火)3校時に、玉村町ライオンズクラブの恩田様、植様、加賀美様、田中様、神立様を講師にお迎えし、「薬物という入口」と題した薬物乱用防止教室(非行防止教室を含む)が行われました。

重要ポイントは「REALの原則」。薬物に誘われるようなことがあっても、自分を主語にしたメッセージで気持ちを伝えたり、その場から立ち去る手段等、自身の身を守る術について分かりやすく教えていただきました。

<R:Refuse(断る) E:Explain(伝える) A:Avoid(避ける) L:Leave(立ち去る)>

Iメッセージの例:「私は薬物を使いたくない。」「私は薬物に興味がない。」



\*生徒の感想より\* (一部抜粋)

一度薬物を使ってしまうと自分の人生がほぼ終わりになってしまうし、負の連鎖から抜け出せなくなってしまうので、REALの原則を学べて良かったです。

