

保健だより7月

令和4年7月13日
横浜市立横浜吉田中学校
保健室



3者面談が始まっています。夏休みに充実した生活を送ることができるよう、新たに目標を持って過ごしていきたいですね。部活や学習などでグレードアップできる心や体を作っていきます。そのためには、食事や睡眠などの基本的な生活習慣が大切です。そして、エネルギーを蓄えて意欲的に暑い夏をのりきっていきましょう。



2年生 アルコールと健康の授業を終えての感想 2年級结束酒精与健康课程感想

今のところ断れる自信はありますが、18~19歳などの年齢だったらどうだろうと考えてしまいました。虽然现在有拒绝的信心，但是我想如果是18~19岁等年龄的话会怎样呢？

アルコールが体にどんな影響があるのか、アルコールパッチテストをしたり、先輩からお酒を勧められた時の断り方を学習しました。酒精对身体有什么影响、进行了酒精斑贴测试、学习了前辈推荐我喝酒时的拒绝方法。

やっぱりすごい身近な人に誘われたら断りづらいです。だからこそ、断るときの理由を考えておかないといけないなと思いました。果然被身边的人邀请的话很难拒绝。正因为如此，我觉得必须考虑拒绝时的理由。

(パッチテストで)案外弱い方なのかと思ったので、二十歳になったら調節しながら飲んでいきたい。因为在(斑贴测试中)出乎意料的弱，所以到了20岁就想边调整边喝

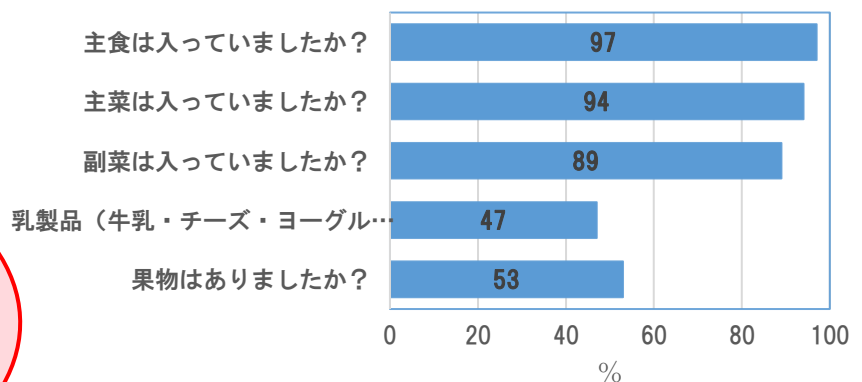
弱い人もいるから、大人になったら無理に飲ませないようにしようと思った。因为也有不擅长喝酒的人，所以我想长大后不要勉强让他喝。



1年生 昼食をふいかえてみよう

おうちの人を作ってくれたお弁当のありがたさや、給食のバランスの良さに気づいた人がたくさんいました。有很多人注意到家里人做了便当的可贵和营养平衡的好处。

ランチョンマットで自分の昼食を見てみよう



なつやす びょうき ちりょう けんさ わす

夏休みに病気の治療・検査を忘れずに！ 暑假不要忘记治疗・检查疾病



健康診断がおわり、治療が必要と判断された人には、「受診のおすすめ」をおうちの方宛に渡しています。いつものことだし大丈夫かなとも思っても、学校では短時間での健康診断となるため、お医者さんにはしっかり診てもらっておきましょう。視力は「いつも悪いから受診しない」ではなく、違う病気が見つかることもあります。眼科医院でメガネなどをかければ視力が出ているかなどを確認してもらっておきましょう。

あごの関節のトラブルを抱えている人も多いです。痛みが続く、口をしっかりと開けられないことがあれば、今回受診のおすすめをもらっていなくても歯医者さんに相談しましょう。

健康检查结束后、对于被判断为需要治疗的人，将[推荐接受检查]交给家里人。虽然觉得这是平常的事情应该没问题，但因为是在学校短时间内进行的健康检查，所以还是请医生好好检查一下。视力不是（总是不好所以不去检查），有时也会发现不同的病。在眼科医院确认戴眼镜的话视力是否出来。

很多人都有下巴关节问题。持续疼痛、无法张开嘴巴的情况下，即使这次没有推荐接受检查也要和牙医商量。

知っておこう！熱中症 予防のポイント 预先知道吧！中暑应急处理

睡眠をとることや栄養を
しっかり取るほかに
除了睡眠和营养之外



はくしよく
白色などのゆ
ったりした服
白色等宽松的衣
服



かるいうんどう あせ
軽い運動で汗を
かく
因轻微的运动而
出汗



のどがかわ
いていなくて
すいぶんほきゅう
も水分補給
即使喉咙不
渴也要补充
水分



ぼうし
帽子をかぶる
戴帽子

ほれいざい つめ
保冷剂・冷た
いタオルで冷
やす
用保冷剂・冷
毛巾冷却