



お酒・タバコ・ドラッグ

夏休みは開放的な気分になりがち。ふだんは絶対ダメ！と思っていることも、ついついその場の雰囲気や流れで…という場面に出くわすこともあるかもしれません。この“ついつい”があなたの人生を狂わせる第一歩になる可能性があります。

20歳未満の飲酒・喫煙は法律で禁じられています。薬物の使用はもちろんNO！すすめられてもきっぱりと断りましょう！

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えで睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！

学校でエアコンを使用するようになってから、**気温差によるものと思われる体調不良**で保健室を利用する人が増えています。エアコンを適切に使用して暑い夏を乗り切ろう！
節電への協力もお願いします！



自由な時間が増える夏休み…



- **アルバイトをする人**は、毎朝の体温測定や健康観察はもちろん、毎日の生活、そして勤務先でのコロナ対策をしっかりと行いましょう。また、アルバイト終了後から始業式までの間は必ず健康観察を行ってください。**コロナ感染が疑われるような場合は、かかりつけ医か受診・相談センターへ電話相談しましょう。**
- 夏休み中でも、**下記の場合は必ず学校に連絡**してください 電話 0173-37-2121
 - ① 生徒または生徒の同居者の感染が判明した場合
 - ② 生徒または生徒の同居者が濃厚接触者として特定された場合
 - ③ 生徒がPCR検査を受けた場合
 - ④ 生徒が抗原検査（簡易）を受け、陽性と判定された場合 ※抗原検査（簡易）で陽性の場合、PCR検査にて確定診断を行うこととなります。
 - ⑤ 生徒に新型コロナウイルス感染症が疑われる症状が4日以上続いたが、医療機関を受診していない場合

★五農高ホームページからも保健だよりが見られます⇒ **五農高**で検索を！