



令和7年7月18日  
五所川原農林高等学校  
保健室



いよいよ明日から夏休みが始まりますね。夏休み中には講習や夏季実習、五所川原立  
佞武多への参加もあります。アルバイトをする人もいるでしょう。

そんな長い夏休みを楽しく有意義に過ごすには、なんと言っても**健康であることが一番  
大切です**。休み中もできるだけ規則正しい生活を心がけましょう。不規則な生活で昼夜逆  
転なんてことになると、いざ出校日!という時に大変苦勞しますよ。

そして、**夏休み中も熱中症対策と感染症対策をしっかりとしましょう**。青森県では百日咳  
などの感染症も流行しています。手指の衛生、換気、咳エチケット等の感染症対策も忘れ  
ずに。また、熱中症予防や免疫力を高めるためにも**バランスの取れた食事・軽い運動・  
質の良い睡眠**は大切です。自分で出来ることをしっかりと行い、充実した日々を過ごして  
ください。2学期、また元気に会いましょう!

長い夏休みは  
治療や検査を受けるチャンス!



「定期健康診断結果のお知らせ(全員)」「視力検査の結果(対象者のみ)」を配付します。必ず目を通して結果  
について確認し、自分の体の状態を把握しましょう。

検査や治療が必要な人は家の人と相談し、夏休み中に病院へ行きましょう。むし歯がある人は**歯科**で治療を、視  
力検査結果がわたった人は**眼鏡屋さんではなく眼科**で視力の矯正について相談してください。尿検査で精密検査の  
対象になり、**まだ検査を受けていない人は必ず検査を受けましょう**。3年生は進学・就職試験が始まる前に済ませる  
ことをおすすめします。また、健診の結果では異常がなくても体の不調がある人はこの機会に受診して必要な検査や治  
療を受けましょう。長い休み中に自分自身の体をしっかりとメンテナンスしてくださいね。

### 歯・口腔の状態について

**むし歯がある人は必ず治療に行きましょう。**

むし歯は放っておいても治りません。進行したり本  
数が増えるほど、時間も費用もかかります。

また、むし歯はなくても、歯垢や歯肉の状態が  
良くない人もたくさんいました。むし歯の予防はも  
ちろん、歯肉炎の改善や予防のためにも、**歯みが  
きは1本1本をみがくようにしていねいにしましょう!**  
感染症やその他の病気の予防のためにも歯と口  
腔の健康を保つことはとても大切です。

### 視力検査の結果がわたった人へ

日常生活で文字等が見づらい、授業中に不便を  
感じている人は、眼科を受診し、視力矯正や眼鏡の  
レンズやコンタクトレンズの更新が必要かどうか相談  
しましょう。**視力が下がっている原因は近視だけとは  
限りませんので、直接メガネ屋さんに行くのではな  
く、まずは眼科を受診してください。**

特に3年生のみなさん!**自動車免許取得には、両  
目で0.7以上、左右それぞれ0.3以上の視力が必  
要**です。あなたの視力は適していますか?不安な人  
は入校する前に必ず眼科を受診しましょう。





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。** 禁止しているのにはそれなりの理由があります。20歳未満の飲酒は脳障害や性腺機能障害、肝臓や膵臓障害などの**身体的な影響**、学習意欲の低下などの**精神的な悪影響**、その他**社会性への悪影響**の危険が高いです。喫煙も**運動能力の低下**、**がんや心臓病などの健康被害**、**学習能率の低下**、**ニコチン依存度が高まりやすくなる**などの悪影響があります。**薬物の使用はもちろんNO!** 違法薬物は1回の使用でも「乱用」となります。

## お酒・タバコ・ドラッグ

自分自身の行動が、未来のあなたのからだや心、健康、人生に影響していきます。自分自身を大切にするためにも、ダメなものはダメとキッパリと断る勇気を持とう！



トラブル・犯罪にならないかよく考えよう！



## 被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



講習や夏季実習、中学生体験入学、五所川原立佞武多への参加もあります！

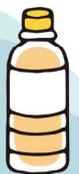
## 体調管理、熱中症予防、感染症対策をしっかりとしよう！

元気に安全に参加・活動するために、夏休み期間中も次のことに気をつけよう！

- 規則正しい生活、睡眠・食事を十分とる
- 手指の衛生、換気、咳エチケット等の感染症対策
- こまめな水分補給、暑さ対策
- 水の事故にも注意を！



## ペットボトル



症候群に注意

甘い飲み物の飲み過ぎは、**ペットボトル症候群**になるおそれがあります。水分補給は、水かお茶がおすすめです。

五農高HPでも保健だよりが見られます⇒[五農高](#)で検索