

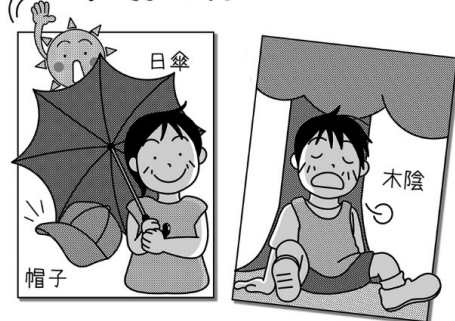
ほけんだより 7月

令和5年7月19日 埼玉平成中学校 保健室

蒸し暑い日が続いていますが、体調管理はできていますか？

もうすぐ夏休みが始まります。楽しく健康的に夏休みを過ごすためにも、食事や睡眠を十分に摂って、規則正しい生活を心がけましょう。

直射日光をさける



熱中症

こまめに水分・塩分を補給する



激しい運動は暑さに慣れてから



に注意！

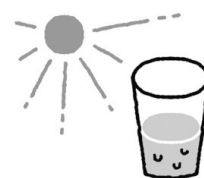
無理をしないで休む



気温や湿度が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまうことで起こるのが熱中症です。

熱中症の発症には、環境による条件のほかに体調がよくない、暑さに体がまだ慣れていないといった個人の体調による影響も大いに関連します。

毎年7～8月が発症のピークになりますが、屋外で活動しているときだけでなく、室内にいるときも注意が必要です。東日本大震災以降、節電意識が高まるあまり、エアコンや扇風機の使用を控える傾向にあります。極端な我慢は熱中症を引き起こしてしまいます。近年は地球温暖化や大都市のヒートアイランド現象により、私たちを取り巻く環境は以前よりも高温多湿になっています。熱中症を予防するためにも、適度にエアコンや扇風機を利用しましょう。



待ちに待った夏休み！

約1か月の長い休暇ですが、皆さんは何をしてすごしますか？

友達や家族とお出かけしたり、家でのおんびり映画を見たり、楽しみがたくさんあると思います。1学期に頑張った分、しっかり休養を摂って、思い出に残る夏休みにできるといいですね。

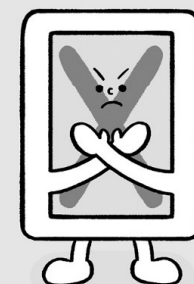
さて、夏休みはこれまでの生活を振り返って、健康や学習について見直してみる良いチャンスでもあります。健康診断の結果、所見が認められた人や、治療が必要な人は、夏休み中に病院で診てもらおうようにしましょう。

夏休みは計画的に。



SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くのひと々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ② 個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③ 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④ 知らない人と、直接会う約束をしない