



真野中学校 保健室 令和5年7月20日 発行



7月30日は土用の^{うし}丑の日です。梅雨が明けて暑さが本格的になる季節なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、^{うり}瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる食べ物はたくさんあります。しっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう！



夏休みが
始まります！

夏休みは

デジタル機器との付き合い方を見直そう！

“デジタルデトックス”してみませんか？

※デトックス・・・有害なものを外に出すこと

- ☐ 使わない場所を決める（お風呂やトイレに持ち込まない など）
- ☐ SNS を使う時間を決める（1日〇分まで など）
- ☐ アプリなどの通知をオフにする
- ☐ 使わない時間をつくる

（サイクリングや散歩を行う など）



スマホトラブルを防ごう

- ☐ マナーや使用時間を守ろう
- ☐ メッセージや写真などは送る前に見直そう
- ☐ 個人情報は載せない、送らない
- ☐ ネット上で知り合った人とは会わない



スマートフォンなどのデジタル機器を使いすぎでいないかを見直し、マナーやルールを守って、上手に付き合っていきましょう。



夏休み・頭の中でチャイムを鳴らせ！



早寝・早起きは
健康生活の基本です



朝食は毎日食べる
習慣をつけましょう



冷房の温度が
低すぎませんか・・・？

～夏バテ予防～

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を飲みすぎたりしている人は要注意！体が冷えると、免疫力が低下したり疲れやすくなります。ぬるめのお風呂にゆっくりつかんで体を温めましょう。

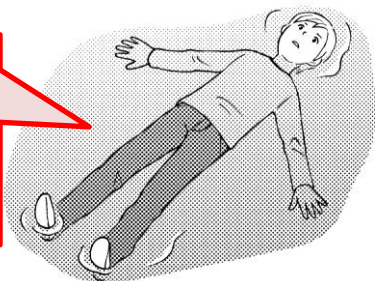


河川や湖での事故を防ぐために

- ☐ 事前に天候の情報を確認する
- ☐ 一人で水辺へ行かない
- ☐ 水辺ではライフジャケットを着用する
- ☐ 周囲に看板があれば確認する



おぼれた時は
浮いて待て



＜おぼれている人を見つけたら＞

- ① その場から、背浮きになるように声をかける
- ② 119 番に連絡して、救急隊を呼ぶ
- ③ 空のペットボトルなどの浮くものを投げ入れる。

◆泳いで助けに行くのは危険です。

夏の肌トラブル 日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。ひどい場合は水ぶくれになることもあります。

日焼けした後は

やけどをしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症をやわらげましょう。日焼け後の皮膚は水分不足なので、保湿クリームなどで保湿することも大切です。



こんなときは病院へ

- ◆ 痛みが強い
- ◆ 水ぶくれができています

突然の雷! 身を守る方法は?

✕ 木の下は絶対にダメ



そばにいる人も感電してしまふことがあります。木からはできるだけ離れましょう。

○ 姿勢を低くして、建物の中へ



雷はより高いところに落ちます。少しでも姿勢を低くして、建物の中へ。逃げられない場所がないときは、しゃがみ込んで、耳をふさぐ姿勢を取りましょう。

熱中症に注意!

水分補給を



※マンガ形式で読みやすいです

熱中症を防ごう! QRコードを読み取って読んでみてください!

【出典】

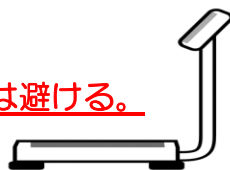
公益財団法人 日本スポーツ協会 (JSP0)
発行 子ども向け「防ごう熱中症!!
元気にスポーツ」デジタルブック



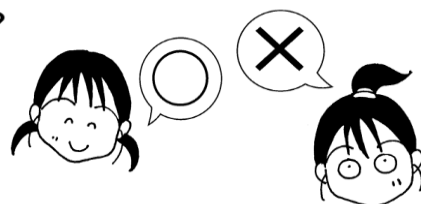
8月30日(水)は身体測定です!

●体操服を忘れないように!

髪型を後ろや上でまとめない。ポニーテールなどは避ける。



髪の毛は横に結んでください。
正しく測れません。



夏休みには、病気の治療・検査を



普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらった人で、まだ病院に行けていない場合は、時間のある夏休みに行きましょう。

お知らせをもらっていない人も、体のことで心配ごとがある場合は、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。

夏休みの間に治療を済ませよう



～保護者のみなさま～

1学期で、今年度の全ての健康診断が終了いたしました。問診票記入など、ご協力ありがとうございました。疾病の疑いのある場合はお知らせを配布していますが、病院では「異常なし」と診断されることもあります。健康診断はお子さまの健康課題の早期発見・早期対応のために行っております。視力や口腔の状態など、毎年のことだから、わかっているから…とそのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。