

7月のほけんダッシュ

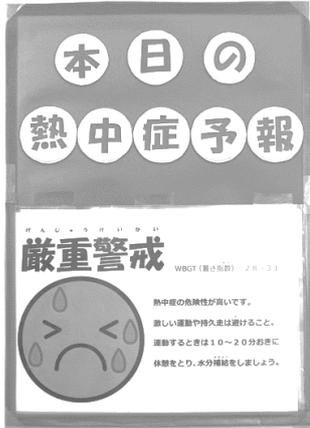
真野中学校 保健室 令和6年7月18日 発行



梅雨が明けたら夏本番！夏は「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、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。しっかり栄養を摂って、元気に夏を過ごしましょう！



暑い日が続きますが、何か熱中できることを見つけて、充実したホットな夏休みにしましょう！



暑さ指数（WBGT）が 28 度を超えると熱中症発生率が急上昇する【**厳重警戒**】、31 度を超えると、外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【**危険**】などがあります。

保健室前と昇降口、職員室前に WBGT が掲示してあります！確認してくださいね！



熱中症 重症度

I 度	II 度	III 度（重症）
めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、生あくび、筋肉痛、足がつる	頭痛、吐き気、嘔吐、体のだるさ、体がくったりする、力が入らない	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作、まっすぐ歩けない

これも熱中症のサイン！体に異変を感じた時点で、涼しいところで休んで、水分補給をすること！



熱中症 緊急時の 対応

水分と塩分を補給する（経口補水液）

うちわなどであおぐ

日かげで休む

首、わき、足の付け根を冷やす

足を少し高くする

★涼しい場所へ移動！
★衣服をゆるめる！

おかしいと思ったら、救急車を呼ぶのをためらわないで！

もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう！！

だいじょうぶ大丈夫??

そのひと言で 救える命がある

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声をかけ合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。

大丈夫？

水分とってる？

朝ごはんは食べた？

体調はどう？

水分補給はしている？



とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

夏休みを健康で安全に過ごそう!

ネットトラブルに 気をつけて

ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友達とのトラブルにつながったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

SNSの利用は慎重に

書き込んだものを完全に消し去ることはできません。

「世界中の人から見られる」ことを意識して利用してください。



安全を見極めよう!

いいバイトあるよ
この薬、やせられるよ
バレなきゃ大丈夫! 行ってみようぜ
きみたちかわいいね! 取材させてよ
遅くなくてもスマホがあるから大丈夫!
友だちになりたい! 今度会おう!
二人だけの秘密。お互いに写真を送りあおうよ

SNS上でウソの名前や写真を使って近づいてくる“なりすまし”。趣味が合う=信用できる人ではありません。実際に多くの事件が起こっています。「会わない」など、自分を守る行動を取りましょう。

水遊びの工夫をしよう!

夏は水遊びが楽しいですね!でも、水場には危険もあります。いったん事故が起こると命にかかわる可能性が高い水場で安全に楽しく過ごすために下の点には気をつけましょう!



必ず大人と行動する



「危険」「遊泳禁止」の表示を確認して近づかない



体調不良のときは中止する



釣りをするときには「ライフジャケット」を着る

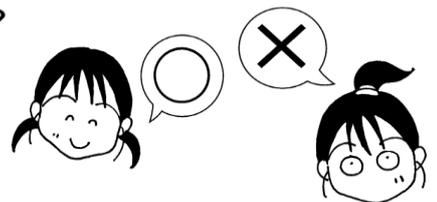
もし水に落ちて助けを求めている人を見つけたら大人を呼びに行こう!

8月29日(木)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しましょう。

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらった人で、まだ病院に行っていない場合は、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。



～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。