

ほけんだより



令和5年7月
長坂中学校
ほけんしつ

連休中から厳しい暑さとなり、いよいよ夏本番ですね。明日から夏休みが始まりますが、長い夏休みをどのように過ごすか、しっかり計画を立てましたか？

一度生活のリズムが崩れるともとに戻すのは大変です。早寝早起き、三食きちんと食べる、勉強や運動を計画的にがんばるなど、生活のリズムが崩れないように注意し、充実した夏休みにしてくださいね。



保護者の方へ

4月から行ってきました各種健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。

各健診後に専門医の相談・治療が必要と考えられる場合については、すでにお知らせをしています。

できるだけこの長いお休みを利用して、病院で受診されることをお勧めします。

また、受診後は学校へ受診済書の提出もよろしくお願いいたします。



熱中症どうすれば防げる？

●こまめに水分・塩分を補給する

喉がかわいてなくても、こまめに飲む。大量に汗をかいた時は、塩分もとる。



●運動時は、こまめに休憩をとる

体温を下げるために、日陰で休む。



●規則正しい生活をする

睡眠不足の人は熱中症になりやすいので、十分な睡眠時間をとる。



●服装に気を付ける

薄着で風通しのよいものを着る。帽子をかぶるのも大切。

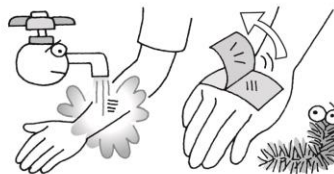


虫に刺されたら...

かゆいけど
かいちゃダメ!

刺された場所を水で洗う

※毛虫などの場合は、テープを患部に当ててからはがし、毛や針を取り除きます。



氷のうなどで冷やします

※塗り薬も必要に応じて使用しましょう。



症状がひどい場合は、治療が必要なことも。

病院へGO!



自由な時間が
いっぱいあります

いろいろなことに
チャレンジできる!



行動範囲が広がります

友だちとあちこち
出がけたいな。



実力アップの
チャンスです

部活動の練習を
がんばろう!!



いろいろな体験が
できます

海やキャンプに
行くかも。



元気で楽しい夏休みを

ダークサイドに気をつけて

あれもこれも
詰めこみ過ぎないで



Point

- ゆとりのある計画を。
- 規則正しい生活リズムを守る。



楽しいときこそ
誘惑に注意



Point

- 出かけるときは、家の人に、行き先、一緒に行く人の名、帰る時間を必ず伝える。
- 好奇心だけで行動しない。



熱中症に
ならないように



Point

- 練習中も、こまめに水分補給をする。
- 休憩時には、日かげで休む。



事故やケガに
気をつけて



Point

- ルールを守り行動する。
- 遊泳禁止・立入禁止の場所には、絶対に近づかない。

