



令和7年7月18日
保健室

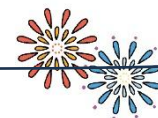


いよいよ夏休み!まずは自分に「お疲れさま」を伝えよう

4月から夏休みまで、楽しいことも大変だったこともたくさんあったと思います。

まずは、夏休みまでがんばった自分をたくさんほめてあげてください。

この夏休みにしっかり充電し、エネルギーをためましょう。夏休み明けに元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



SNSの使い方に気をつけよう

自由な時間の多い夏休みは、ふだんよりも SNS やオンラインゲームなどメディアを使う機会が多くなるかもしれません。これらは、友達や同じ趣味の仲間とコミュニケーションを取れる楽しいツールですが、同時に自分が書き込んだ情報が世界中の人に見られるリスクもあります。自分の身を危険にさらさないためにも、慎重に考えて利用しましょう。大事なことなので、おうちの人と読んでください。



SNS で知り合った人に会わない

SNS を通じて知り合った人と会うことでトラブルに巻き込まれる事件が増えています。相手は年齢や性別など、本当のことを言っていないかもしれません。

悪口や暴力的な言葉は書き込まない
自分は冗談のつもりでも、投稿内容が攻撃的であると警察沙汰になることもあります。ネット上は、一度書き込むと消えないので、投稿する前に、何度も見直しを!



写真の投稿には気をつけて

遊んだ場所や食べ物の写真の情報から家を特定されて犯罪に巻き込まれた事件もあります。写真を投稿する前に、特定されるものが写っていないか、おうちの人に確認しよう!



上手に付き合うには…?



「アウトメディア」とは、テレビ・ゲーム機・スマホ・パソコンなどの電子メディアの使用時間をコントロールすることです。禁止するのではなく、「自分の生活を見直し、上手に付き合っていく」という意味です。例えば、寝る 1 時間前からメディアから離れる!や、食事のときは、テレビを消して会話を楽しむ!など、自分の生活に合うものを、夏休みの間に考えてみませんか。



新学期が始まると授業や学校行事で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなります。

どこか治療が必要なところがある人や健康診断の結果、学校から受診勧告書を受け取ったのに、まだ受診していない人は、夏休みの間がチャンスです!

夏バテに注意!



ぜんこうしゅうかい ほけんいいんかい おし ねっちゅうしょう よぼう
 全校集会のときに保健委員会がみなさんに教えた、熱中症を予防する
 ための合言葉を覚えていますか?
 なつやす あいだ あいことば さんこう あつ なつ の き
 夏休みの間もこの合言葉を参考に暑い夏を乗り切りましょう!

あいことば
 合言葉は

すい すい あ そ ぼ

すい! すいみん 睡眠をしっかりとりましょう



すい! すいぶんほきゅう 水分補給をしましょう



あ!

あさ た 朝ごはんを食べよう



そ!

きゅうけい そろそろ休憩しよう



ぼ!

ぼうしをかぶりましょう



熱中症に関する〇×クイズです。

ぜひ、おうちの人といっしょに考えてください♪

- ① 黒い服を着ている人は、熱中症になりやすい。○か×か
- ② 熱中症の症状は、めまいや頭痛だけで、意識を失うことはない。○か×か
- ③ きゅうりやトマトなどの夏野菜は、熱中症予防になる。○か×か
- ④ 熱中症を疑うとき、からだを冷やすことが大切です。では、どこを冷やすと効果的か。わきだと思う人は○ おなかだと思う人は×
- ⑤ 熱中症は、自宅などの室内よりも、外で発症することの方が多い。○か×

答え 🍉 🐛 ☀️ 🌬️ 🍃 🌻 🍉 🐛 ☀️ 🌬️ 🍃

- ① ○ 黒い服は太陽の光を吸収するため、熱を持ちやすくなります。気温が上がる日は、黒い服の色よりも、白や黄色などの明るい色の洋服がおすすめです。
- ② × 熱中症の症状は、めまい・頭痛以外にも、立ちくらみや嘔吐、けいれんなどがあり、さらに症状が重くなると、意識を失うこともあります。
- ③ ○ 夏野菜は、水分が多く、からだを冷やす働きもあるので、夏の暑い日はたくさん食べることを、おすすめします。
- ④ ○ 冷たい水や氷で、首のうしろ、わき、足のつけ根を冷やすと効果的に冷やすことができます。
- ⑤ × 実は、熱中症は自宅での発症が1番多いです。外に行くときは、熱中症予防をしっかりしているのに、家の中だと水分をとることをわすれてしまい、熱中症になる人が多いそうです。