

岩国市立美和中学校
保健室

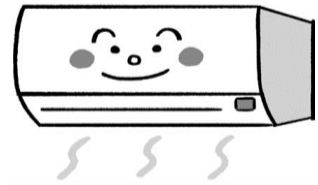
ほけんだより 8月

8月に入りました！みなさん元気になっていますか？夏休みはどこに遊びに行きますか？毎日暑い日が続いています。こまめな休憩・水分補給をして元気に過ごしましょう。

夏休みは時間がたくさんあるからといって、夜ふかしや朝寝坊、1日ごろごろして過ごしていませんか？夏休みは生活リズムが乱れがちです。規則正しい生活をしないと体調を崩しやすくなるので早寝早起きを心がけ、ご飯は1日3食きちんと食べましょう。また、時間がたくさんあるからこそ、おじいちゃん、おばあちゃんに会いにいたり、おうちの人のお手伝いをしましょう。



冷やしすぎに注意！



○冷房の効きすぎた部屋にこもっているのは、かえって体調不良の原因になります。エアコンの設定温度は適切ですか？

おんど 温度は **28度** に設定するのが望ましいとされています！



○この時期は暑さで体が弱っていることに加え、水分や冷たいものの取りすぎ、冷房の使いすぎなどによって腸の機能が障害が起き、腹痛を伴う軟便（水っぽいうんち）や下痢が起こることがあります。お腹を温めて腸を休ませましょう。

水分補給を忘れずに！

寝る前に コップ1杯の水を飲んでおこう

就寝中の水分不足 (脱水状態)を防ぎます！

水分補給のルール

- コップ1杯くらいの量をこまめに飲む
- 水やお茶など糖分のないものを飲む
- のどがかわく前に飲む

はな
鼻を大切に

8月7日は「鼻の日」

鼻のかみ方

✖ 両方いちどにかんだり、いきおいをつけて力いっぱいかんだりすると、鼻をいためてしまいます。

○ 口から空気を吸って、片方の小鼻（鼻のふくらんでいるところ）をおさえて穴をふさいでから、もう片方をゆっくりとこきざみにかみます。



鼻血の止め方



✖ 上を向いたり、首の後ろをたたくのはダメ。また、のどに血が流れこんでも、飲み込まないようにしてくださいね。

○ 顔をうつむきぎみにしてすわり、小鼻を強めに5～10分くらいつまみます。そのまま血が止まるのを待ちましょう。



SNSを正しく使えていますか？

最近ネットでのトラブル・犯罪が増えてきています。美和中学校のみなさんは、スマートフォンやタブレットを正しく使用できていますか？SNSで人を傷つけるようなメッセージを入力したり、知らない人とやりとりをしたりしていませんか？SNSは便利なものである一方、使い方次第ではトラブルに巻き込まれる危険なものでもあります。もう一度、正しいSNSの使い方について確認してみましょう。



犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

SNSの落とし穴に注意して！

なりすまして
いることも！



それ、本当にアップしても大丈夫ですか？

（個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど）

ホント？



ウソ？

SNSの情報にはウソやデマもあります。

真偽を見極める力をつけましょう。



SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です！