

ほけんだより 7月号



岩国市立玖珂中学校
保健室♥2024.7.19

いよいよ夏休みが始まります。勉強や部活など、計画を立てて毎日を過ごしましょう。
朝食抜きや睡眠不足は、熱中症のリスクを高めます。規則正しい生活を心がけよう！

学校に行く日と 同じ時間に起きる！	寝る前スマホは 要注意！	石けんによる 手洗い	病院受診
カーテンを開けて朝日 を取り込もう！太陽の光 が体を活動モードに切り 替えてくれます。	寝る前にふとんの中 でスマホをさわっていな いかな？画面の光をあび ると、いつまでもリラッ クできないよ！	石けんを使って手をき れいに洗いましょう。県 内ではコロナによる感染 者が増えています。 ※岩国市も 増えています	健康診断で気になる ことがあった人は、夏休 み中に受診をすませま しょう。
 朝ごはんも 食べようね			

夏休みは、あなたが もっと健康になるチャンス！



ちなみに、歯と目の受診が必要な人は・・・



1学期の健康診断で、受診のお知らせを
もらったあなた。まだ病院に行けていない
なら、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あなたも、健
康のことで心配ごとがあるなら、家族の人
に相談して、病院でみてもらいましょう。

歯の検査で歯科医院受診が必要な人・・・18人
受診報告書もらった人数・・・ 4人

視力低下で眼科医院受診が必要な人・・・148人
(1,0が見えにくい人全員)

受診報告書もらった人数・・・ 21人

視力低下の人が多いですね・・・ (7/16現在)

目に優しい生活ができていますか???



ひ がい しや か がい しや

被害者にも加害者にもならないために

だれ か
SNSで誰かが書いていた
悪口の投稿を拡散しただ
けなのに、訴えられた。

かんたん さぎょう まんえん こうこうせい
簡単な作業で10万円。高校生でも
OK! と言われて引き受けた「闇
バイト」だった。気づかないうち
に、犯罪に加担してしまった。

し あ ひと い き どうごう そうだん
オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にも
のってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされた
くなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

なつやす じ ゆう じ かん
夏休みは自由な時間ができる
ぶん ふ だん ちが ま
分、普段とは違うトラブルに巻
き込まれることがあります。自
ぶん げんどう じ ぶん ふく
分の言動ひとつで自分を含めた
だれ きず か のうせい そうぞう
誰かが傷つく可能性を想像する
ことが大切です。

こま
困ったときは
まよ おとな そう
迷わず大人に相
だん
談を。



～裏面は「熱中症」についてです～★ 見てくださいね！

正しく知っていますか？熱中症

私たちの体の約60%は水分です。暑い日やスポーツ等で体温が上がりそうになると、汗を出して体温を下げるなど、体温調節を行います。しかし、暑い環境で体内の水分バランスがくずれると体温調節が困難になり、めまい・吐き気・頭痛などがおきます。**これが熱中症です。**

体から水分が出ていることに「気づかない」「意識していない」と、いつのまにか熱中症に・・・

こんな人は

熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずにずっと練習している

学校へ行く途中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった...

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた...

すると、その後...

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

睡眠 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

のどがかわいていなくても、こまめな水分補給をしましょう！