

# 复保み号

R5.7.20 丹原西中学校 保健室

広がる青空にもくもくと沸き立つ白い雲。毎日、夏らしい景色ですね。 7月は大雨による影響で日本各地に被害が相次いで起こりました。空が急に暗くなり、冷たい風が吹いてきたら大雨や雷に要注意です。天気の変化に気を付けて夏休みを過ごしてください。

有意義に過ごせるようにしっかりと計画を立てて過ごしましょう!



# - 夏休みも 一気に かんましょう!

チェックがたくさんついた人ほど 夏バテの危険 ミスク

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活 リズム、栄養バランスのいい食事、十分

な睡眠、適度な運動で す。冷房の設定温度も 下げすぎないようにし ましょう。



「におい」のお話 いい香りでもその香りに苦しんでいる人がいます

#### 8月7日は、鼻の日です!





か がくぶっしつかびんしょう

「化学物質過敏症」とは、ごく少量の薬物や化学物質に反応して、 めまいや頭痛、咳が出るなど様々な体調不良が引き起こされる状態をいいま す。皆さんが何気なく使用しているシャンプーや柔軟剤、芳香剤や虫よけス プレーなどにも多くの化学物質が含まれています。思いやりの気持ちを持っ て、公共の場ではにおいのきついものは控えるようにしましょう。

# 突然の雷! 身を守る方法は?

夏は、午後から夕方にかけて雷が発生しやすくなります。突然の雷から身を守る方法を、 子どもに教えてあげてください。

#### ★ 木の下は絶対にダメ

そばにいる人も感電してしまうこと



があります。木から はできるだけ離れま しょう。

#### 姿勢を低くして、建物の中へ

雷はより高いところに落ちます。少しでも姿勢を低くして、建物の中へ。逃げられる場所がないときは、しゃがみ込んで、耳をふさぐ姿勢を取りましょう。 "" ""

## ネットの使い方、それで大丈夫?



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカ やいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな?

#### ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、 相手を傷つけてしまうかも。

#### 自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

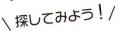
自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。

#### mmmmmmmmmm



### 夏の星空を眺めてみよう

夏の夜、テレビ、ゲーム、スマホを置いて、たまには ゆっくり星空を眺めてみませんか?



#### ペルセウス座流星群

今年、見やすいのは8月11日~14日の 夜9時から明け方ごろまで。空全体に現れ、 1時間に25個ほど見えることも。

#### 夏の大三角形

こと座のベガ、わし座のアルタイル、白 鳥座のデネブの3つの一等星を結ぶ三角形。 8月なら夜9時ごろ、真上に見つかります。

#### ~保護者の皆様へ~

お世話になります。夏休みが始まります。通知表と一緒に健康診断の 結果を配付いたします。夏休み中は、生活習慣が乱れやすくなります。 規則正しい生活を送ることができるように御家庭でも御指導をお願いい たします。また、視力・歯科等の病院受診が必要な場合は、受診されま したら治療報告書を学校まで御提出ください。御家族の健康管理ととも に、有意義な夏をお過ごしください。

