

ほけんだより

夏休み号

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!



夏休みも元気に過ごしましょう!

なりやすいのはこんな人

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど

夏バテの危険大!

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。逃げられない場所がないときは、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。



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?



探してみよう!!

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。

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。

~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、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。

夏休みは治療のチャンス

