

ほけんだより 7月

夏休み号

旭中

～健康診断を振り返って～

4月からの健康診断が終わりました。病院への受診が必要なみなさんには、お知らせを出しました。

むし歯は、治療をしないと、どんどん歯の状態が悪くなります。口の中の環境が悪くなり、歯だけではなく、歯肉の病気にもなります。夏休みを利用して、歯の治療に行きましょう。

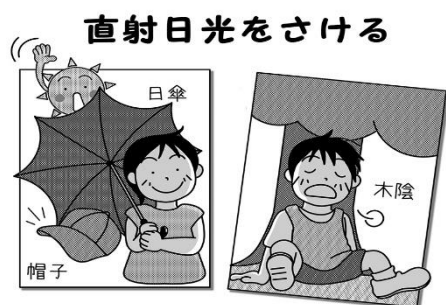
また、歯だけではなく、内科検診や眼科検診、耳鼻科検診で受診カードをもらった人は、夏休みのうちに、専門医の先生に診てもらいましょう。



～夏休み中の熱中症に注意しましょう～

湿度の高い日が続いています。気温が低くても、湿度が高いと熱中症になりやすいので注意が必要です。少し寝不足だったり、食欲がなかったりするだけでも、熱中症のきっかけになります。無理をしない活動を心がけましょう。

こまめな水分補給と、休息を取りながらの活動を心がけてください。汗をぬれタオルで拭く（気化熱を利用して体温を下げる）ことも熱中症予防になります。



直射日光をさける

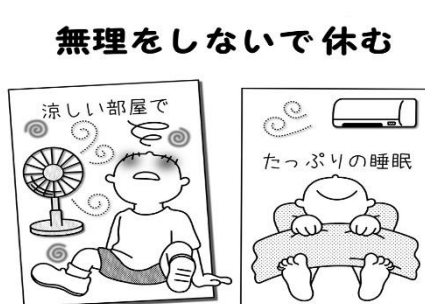
熱中症



こまめに水分・塩分を補給する



激しい運動は暑さに慣れてから



無理をしないで休む

SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くのひと々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ② 個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③ 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④ 知らない人と、直接会う約束をしない

「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたの周りにも必ずいます。それを覚えておいてください。



夏の生活を見直そう

体調を崩しやすい〇〇すぎに気をつけて！

冷たいものやあつさりしたものばかり

とりすぎ

→ 胃腸の冷えや栄養不足に注意！



クーラーの設定温度が

低すぎ

→ 外気温との差に注意！



体を動かさず

だらだらしすぎ

→ 運動不足に注意！



遅い時間まで

夜更かしすぎ

→ 睡眠不足に注意！

