

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。

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

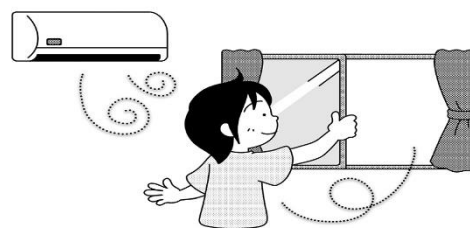
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

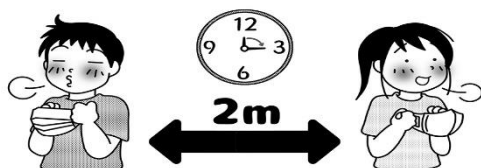
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

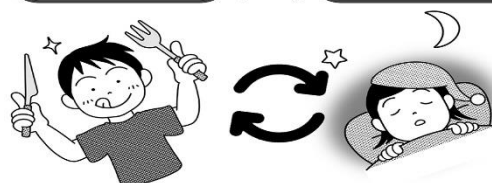
距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

熱中症について知っておこう

●こんな日は注意！

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・風がないか、弱い



●予防するには？

- ・気温が高い時間は外出しない
- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分を補給する
- ・こまめに休憩する（休憩するときは日陰で）



●こんな症状があらわれたら注意！

- ・汗がとまらない
- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い
- ・頭がボーッとする
- ・筋肉痛（ふくらはぎがつる）



お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう！

断り方（断る理由）の例

法律で禁止されているから
(注:成年年齢が18歳になっても
これまで通り20歳未満の
飲酒・喫煙は禁止です!)



体の発育・発達に影響するから

やめられなくなるから
(依存症になるから)



健康に悪いから
(病気になるから)

集中力が低下して
勉強にも悪影響を及ぼすから

自分だったら、なんと言って断るか考えてみよう!



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
人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