

ほけんだより 7・8月

令和6年7月18日
殖蓮中学校 保健室

早いもので、1学期は明日で終了、夏休みがやってきます！少し長くなった夏休みとはいえ、中学生のみなさんは夏休みの課題や部活動などで、ゆっくり過ごす時間はそれほど多くないのかな！？

2学期を心も体も元気にスタートできるよう、夏休みの過ごし方を考えてもらえたらいいなと思います。有意義な夏休みを！

「万全」で臨む！ 熱中症対策 の 必須事項

最近では、体温を超えるような暑さの日もあり自分たちでも対策をきちんと取っていないと本当に危険です。夏休み中も熱中症に注意です！天気予報や暑さ指数を毎日チェックしましょう！



十分な睡眠を取る！
寝不足は危険☠



バランスの良い食事を取る！
朝食欠食は危険☠



水分・塩分補給！



休憩は、
なるべく涼しい
場所と服装で！

活動中は、みんなで声を
かけ合おう！



我慢せずに
休もう！



保護者のみなさまへ

- 『定期健康診断の記録』を19日（金）に通知表と一緒に配付します。
こちらは回収しませんので、ご確認いただき家庭で保管をお願いいたします。
記載内容についてご不明な点があれば、学校までお問い合わせください。
- 健康診断で病気や異常の疑いがある場合は、検診後に随時「受診のすすめ」をお渡ししました。
受診が済んでいない場合は夏休みを利用して医療機関への受診をお願いします。
特に、二次検診や精密検査の対象となっている場合には、速やかに医療機関への受診をお願いいたします。医師に記入していただいた「受診報告書」等は担任に提出してください。



スマホ依存やSNSトラブルに注意



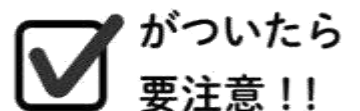
夏休みは、スマホやタブレット、ゲーム等にふれている時間が長くなりがちですね。

どれもとても楽しくて便利なものばかりです。しかし、使い方によっては友だちとのトラブル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…。

～ 自分や友だちを傷つけることにならないよう使い方には十分注意しましょう ～



スマホ依存チェック!



被害者にも加害者にもならないために

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。

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「間バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にもってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。

