

ほけんだより 8月

2016年 夏休み号

七尾市立朝日中学校



がんばれ

夏休みも規則正しい生活を！！

長い夏休みは、生活リズムがくずれがちです。夜更かしをしていると、朝起きられなくなります。学校がある時と同じリズムで生活したいですね。朝ごはんはもちろん、3度の食事はしっかりと食べましょう。

熱中症に注意！！ 高い気温・高い湿度・直射日光そして無風。室内でも要注意です。

夏休み中の部活動でも気をつけてください。

体調管理をしっかりとしましょう。睡眠不足や食事抜きはとても危険です。

かぜぎみの時や下痢気味の時も注意が必要です。

そして、かなり暑いと感じたら気温の確認をしましょう。運動効率も落ちるので運動量を減らしてください。

気温が、35℃以上ある場合は要注意です。(運動は原則中止)

30℃以上ある時は、20分～30分に一回は強制的に水分補給をしてください。

あっ、これは、へんだ・・・ということが起きたら

- 1・いそいで先生や大人を呼ぶ。
- 2・衣服をゆるめ、日陰や風通しのよい涼しい場所で安静に。
- 3・寝かせる。
- 4・水をかける、濡れタオルをあてる、氷やアイスパックなどで、首・わきの下・足のつけねを冷やす。
- 5・あおいで風をおくる。
- 6・スポーツドリンクや水分を飲ます。



↓
自分で水分がとれない・意識がもうろうとしている・全身のけいれんの場合は救急車を呼びましょう！！



安全にも気を配って！！



おうちの方へ マダニにご注意

夏、森林に入る際はマダニに咬まれないように注意してください。

マダニは重症熱性血小板減少症候群 (SFTS) ウイルスを保有している可能性があります。発症すると発熱や嘔吐、下痢などを引き起こし、死に至ることもあります。夏、屋外で活動するときには…

● 長袖、長ズボンの服を着る
● 肌の露出が少ない運動靴などを履く
● 屋外で活動した後はマダニに咬まれていないか確認する→咬まれていても、痛くもかゆくもないのでよく見ること！

※ 肌にマダニが残っていたら、引き抜かず、すぐに病院へ！



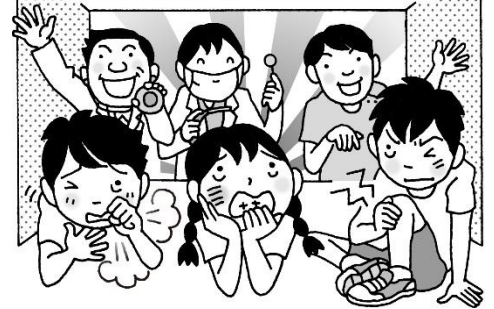
おうちの方へ

今年度の健康診断の結果はすべて My Health に記入してあります。夏休みを利用して必要な受診をすませ治療をしましょう。

特にむし歯は、どんどんすすんでしまいます。早めの治療をおすすめします。また、むし歯だけではなく歯肉炎や歯垢で受診が必要といわれた人も受診をしましょう。歯科医受診については保護者の方のご協力が不可欠です。是非、ご協力をお願い致します。

部活や勉強でいつも忙しい人こそ

夏休みのうちに治療を



病院、行った？

A 「健康診断で『受診してください』って言われたから病院に行ったのに、

『異常なし』って言われたよ」

B 「な—んだ、行かなくても大丈夫じゃん」



いえいえ、健康診断はあくまで異常がある「かもしれない」ところを見つけるもの。本当に異常があるかどうかは、病院でくわしく調べないとわからないことも多いのです。

B 「えっ、じゃあ本当は異常があるのに受診せずにほっといたら、知らないうちに悪化しちゃうかも…？」

A 「受診するまで安心できないってことだね。行っといてよかった〜」



ネット世代のみなさんへ

絶対忘れないでほしい3つの「？」

これ、投稿したらどうなる？

一度ネットに上げた情報は、二度と消えないと心得て。投稿するのは、誰に見られても大丈夫なものだけ。



これ、ウソ？ ホント？

ネットの情報は全て誰かが編集・加工したもの。わざと事実をねじ曲げたり、大げさに言っている場合も。



これ、言われたらどんな気分？

「顔が見えないからばれないよ」？ ネットは誰もが見る世界。どこから伝わります。その言葉、相手の顔を見て堂々と言えますか？



4月身体測定の結果 (朝日中学校の平均)

一人ひとりの成長には個人差があります。あなたの成長はどうでしょうか？

なお、今年度から座高の測定はなくなりました。

	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 (cm)	152.7	164.4	167.5	152.7	157.2	157.5
体重 (kg)	46.9	49.2	56.7	45.5	46.1	49.5

身体の成長(身長や体重)で気になることはありませんか？

何かありましたらお知らせください。

身体の成長について相談のできる病院もあります。

このほけんだよりの裏面も読んでください。

