

ほっとホット no.4

ほけんだより 2025年 7月8日 片山津中学校 保健室

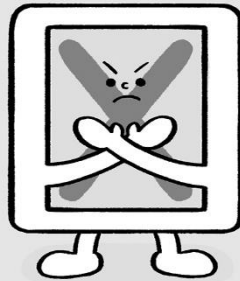


もうすぐ夏休み

“これから”につなげる夏休みに・・・

健康診断で病気や異常が見つかった人には「結果のお知らせ」を渡し、早めの受診をお願いしています。すぐに受診し、異常がなければ安心ですし、もし何か治療が必要な場合でも早期発見・早期治療で症状が軽いうちに短時間で治せる可能性があります。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休み、ぜひ、あなた自身の“これから”を考えた一日一日を過ごしていきましょう。

SNSのルール



- 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

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「闇バイト」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、相談にもの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。



保護者の方へ

1 学期実施した健康診断の結果、専門医の受診が必要な生徒に、結果のお知らせを渡しました。どんどん結果が返ってきています。ありがとうございます。受診した結果の用紙を持っている人は、必ず担任の先生か保健室の坂下まで提出ください。まだの未受診の方は、夏休み中に必ず受診をお願いします。

受診をお願いします！



暑い日が続いています#熱中症に注意！！

・熱中症になりやすい要因・

体

- ☐ 寝不足
- ☐ 朝食欠食
- ☐ 下痢や発熱等の体調不良等



規則正しい生活習慣

行動

- ☐ 激しい運動
- ☐ 慣れない運動
- ☐ 長時間の運動等



運動量の調整・水分&塩分補給

環境

- ☐ 気温・湿度が高い
- ☐ 急に暑くなった
- ☐ 風がない or 弱い等



暑さ指数 (WBGT) の把握

＼熱中症は予防できる障害／

熱中症の予防方法「体・行動」

- ☐ のどが渇く前に水分をとる
→がぶ飲みではなく、こまめに！
- ☐ 水分だけではなく、塩分やミネラル、糖分も一緒に補給する



- ☐ 運動時は30分に1回は休憩する
- ☐ 吸水・通気性の良い服&帽子の着用
- ☐ すぐに利用できる休憩場所の確保
- ☐ 体調が悪いときは無理せず休む

水筒を忘れずに持ってきてください



学校では冷房を使用していますが、暑い日は水分を休み時間ごとにとるようにしましょう。
まだ、家から水筒を持ってきていない人がいます。水筒は必ず持ってくること！
忘れないでくださいね。