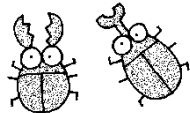
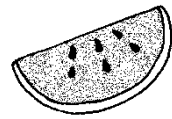


# ほけんだより 7月

令和3年 7月 12日 (月)

久辺中学校 保健室



もうすぐ夏休み！緊急事態宣言中で部活動の自粛や仲間が集まったり、出かけることも自粛している中、家で過ごす時間が増えたと思います。勉強や運動、手伝いなど時間を有効に使い、計画を立て有意義な夏休みを過ごせるよう努力してください。

こんな生活行動 夏休み 何回か

クーラーのかけすぎ！  
長時間使用せず！  
外気温との差は5℃以内に！

夜ふかし  
睡眠時間をしっかり確保しよう！

これはもう...  
寝不足  
家出  
アルコール  
薬物

熱中症...  
炎天下・長時間の運動は要注意  
こまめに休養・水分補給

深夜の外出  
夏休みの解放感に流されず！  
暗い夜道は危険がいっぱい！

食事抜き  
暑くて食欲が出なくても3度の食事はしっかりとろう  
お菓子の食べすぎにも注意！

清涼飲料水の飲みすぎ  
オシロイ...  
糖分のとりすぎが心配...  
汗をかいたり、のどがかわいたときは水やお茶を飲む

水の事故...  
危険な場所へは近づかない！

### 夏休みも検温チェック感染予防忘れずに！

夏休み期間中も朝夕の検温チェック継続して下さい。もし、コロナ感染があった場合は学校へ連絡して下さい。

検温

手を洗おう  
消毒しよう  
うがいしよう  
マスクしよう  
換気しよう  
うちで過ごそう

海水浴時には 気をつけて下さいね！

### 海の危険生物に注意！

<p>ハブクラゲ</p>	<p>ウンパチイソギンチャク</p>	<p>有効な応急処置</p> <p>★「酢」をかける →たっぷり</p> <p>★アイスパック (冷やす)</p>	
<p>ガンガゼウニ</p>	<p>オニダルマオコセ</p>	<p>ゴンズイ</p>	<p>★お湯 →40℃~45℃で 1時間以上つける。</p>
<p>カツオノエボシ</p>	<p>イロモ (浅瀬の岩に生息)</p>	<p>★水 で流す ★アイスパック (冷やす)</p>	
<p>アンボイナ</p>	<p>ヒョウモンダコ</p>	<p>ウミハビ</p>	<p>★毒を絞り出し、 早急に病院へ！</p>

### 紫外線(UV)の害

**UVA** 肌の奥深くまで届き、じわじわと影響を及ぼす。しわ・たるみの原因になる。

**UVB** 肌の表面に強く作用して炎症を起こす。シミや皮膚ガンの原因になる。

### 熱中症の 応急手当

涼しいところで横になり、太い血管のあるところを冷やす

首 脇の下 足のつけ根

### SNSとかけて学校と解く。その心は...?

どちらも「どうこう (投稿・登校) するときは気をつけましょう」

- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ **侮辱罪**
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる **名誉棄損罪**
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す **業務妨害罪**
- ▶ 「死ね」「殺してほしい」などを書く **脅迫罪**

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

**誹謗中傷は犯罪です**

### 7つのまちがい をさがそう!!

「無理は禁物、熱中症予防」

下の2枚の絵には、違うところが7つあるよ。見つけられるかな？  
熱中症予防の基本は無理をしないこと。こまめな水分補給も忘れずに！

### 熱中症対策忘れないでね 無理は禁物!

### 熱中症対策忘れないでね 無理は禁物!

### 夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと

食事・とくに朝食は しっかりとり！  
Good Morning

早寝・早起き 規則正しい生活リズム  
ASA HIRU YORU

汗をかいたら 水分補給を忘れずに  
運動中は水を...  
運動後はスポーツドリンクがお勧めです

疲れたら... 無理せずに休むこと  
フナー

### 夏休みには 病気の治療・検査を

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けないうちも多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。

夏休みは 治療のチャンス



まちがいがと **7** つのまちがいをさがそう!



p44 下：左上の走っている女の子／水を配っている女の子のメガネ／右上、男の子のシャツの胸／真中左、トレーの上の紙コップ／真中、女の子のコップの持ち方／右手前、男の子の短パン／左手前、ペットボトルで水を飲む男の子の肩

痛くなる前に  
治療を!!

