

ほけんだより 7月

ゆびお かぞ なつやす はじ ま
指折り数えた夏休みが始まりますね！でも夏休みなんて、あっという間！

スムーズに2学期のスタートがきれるように、あまり生活習慣は崩さないでね！

第 5 号
令和6年7月18日
下地中学校 保健室

7・8月の保健目標

夏を健康に過ごそう
生活リズムを大切にしよう

夏休みのうちに治療を済ませて
おきましょう



視力低下・むし歯……。今年の健康診断で「病院受診」と言われた人は必ず夏休みの貴重な時間を使って治療へ通ってくださいね！！
そして2学期は「治療報告書」の提出よろしく願います！！お家の人と相談して早めの予約をとしましょう！！

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの

7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない

13 写真やビデオを膨大に撮らないこと

2 パスワードは必ず報告すること

8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない

14 ときどき家にスマホを置いて出かけて

3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと

9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない

15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみてもいい

4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して

10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください

16 ときどき知能ゲームで遊んでみて

5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない

11 公共の場では、サイレントモードにすること

17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て

6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい

12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません

18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



みなさんはお家で、スマホやネットのルールありますか？夏休みスマホをいじる時間が多くなります。よく考えて「いじる」ようにしてください。
自他ともに傷つけない使い方！

クーラー病(冷房病)に気をつけよう

クーラー病(冷房病)とは

冷房のきいた部屋ばかりにいたり、室内外の温度差が激しかったりすると、体温調節を担っている自律神経のバランスが崩れて、様々な不調が生じるものです。

クーラー病(冷房病)を予防するには

- クーラーの設定温度に気をつけ、室温が低くなりすぎないようにする(室温は27℃前後くらいに)。
- 直接、クーラーの風が当たらないようにする(風向きを変えたり、上着をはおったりする)。
- 冷たいものばかり食べず、体をあたためる食べ物や飲み物をとる。
- ストレッチなどの軽い運動をしたり、お風呂につかったりして血行をよくする。

だるさ

頭痛

食欲不振

体の冷え

下痢

便秘等



暑い夏を快適に! どっちが涼しい?

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



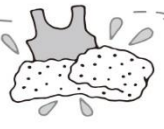
下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れタオル VS

乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮ふに水分が残っていると、蒸発するときに体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。



暑い日のお出かけには参考に

手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ②せっけんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



みなさん、楽しくて「安全・安心」な夏休みをお過ごしください。2学期元気なみなさんに会えることを楽しみにしています!

