

ほけんがより 7月

夏休み

あやまちゅうがっこうほけんしつ 2024年度 第6号

☆夏休み特別号☆



いよいよ待ちに待った夏休みがはじまります。部活や宿題、習い事…
そしてもちろん楽しいこともたくさん待っていることと思います。長い
休みだからといって面倒なことや大変なことを後回しにせず、計画的に
進めていきましょう。

長い休みは生活が乱れやすく、体調を崩したり、体型がかわったりし
やすくなります。体調管理をしっかりして、楽しい夏休みをすごしてく
ださいね。

◇夏休みのすごしかた◇

規則正しい生活をしよう



夏休み中も早寝・早起・朝ごはんを心がけましょう。部活動に積極的に参加し、宿題も計画的に進めていきましょう。

冷たいものを

とりすぎないようにしよう



暑いときは、胃や腸の働きが弱くなります。冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり食欲がなくなってしまう、夏バテの原因になります。

冷房のかけすぎに注意しよう



冷房は、室温が26～28℃前後になるように設定し、直接風にあたらないようにしましょう。また寝るときは少し高めのおんどで、必要に応じてタイマーを利用しましょう。

熱中症に気をつけよう



外に出かけるときは帽子をかぶったり、こまめに水分補給をしたりするようにしましょう。

熱中症は屋内でもおこります。風通しをよくして空気がこもらないようにしましょう。

汗はこまめに拭き取ろう



汗をかいたときは服や下着を着替えたり、タオルなどでしっかりと拭きとりましょう。ぬれたままでは風邪をひいてしまいます。また、お風呂に入ったリシャワーを浴びたりして身体を清潔に保ちましょう。

事件・事故に注意しよう



どこかへ出かけるときは、どこへ行くのか、だれと一緒になのか、何時に帰ってくるのかを必ずうちのの人に伝え、危険なところへは近づかないようにしましょう。



ラインやSNS、オンラインゲームなど、インターネット上で不特定多数の人と簡単に繋がることができますね。しかしそれは自分が発信したことが世界中に広がっているということです。中にはネット上の情報を犯罪などに悪用しようとしている人もいます。誰に見られても大丈夫な内容であるかをよく考えて利用しましょう。



悪口やうわさ話を書き込まない



自分や家族、友達の個人情報を載せない



無断で写真や動画をアップしない



ネットで知り合った人に会わない

薬物乱用防止教室を行いました



7月4日(木)、学校薬剤師の堀之内先生をお招きし、3年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。処方薬や市販薬の正しい使用方法や、違法薬物の危険性等について分かりやすくお話していただきました。薬局等で簡単に手に入る市販薬の用法・用量を守らなかったり、病院で処方された薬を病院を受診した本人以外が使ったりすることは、たとえ家族であっても「薬物乱用」になるということ学びました。

ニュースなどで見かける違法薬物は、お菓子や入浴剤のような身近なものに姿を変え、「チョコ」や「アイス」といった隠語を使って私たちの近くでも出回っています。違法薬物は、違法薬物であると知らずに所持しているだけでも犯罪になります。あやしいと感じる誘いがあったときには、はっきりと断ることができる力を身につけておきましょう。

発育測定のお知らせ

日時：8月29日(木) 1時間目

内容：身長・体重

持ち物：体操服(半袖・ハーフパンツ)



※靴下は教室で脱いでください。

※身長を測るので、髪型に注意してください。

