

ほけんごよみ

7月

夏休み



計画的に過ごすには

阿山中学校保健室 2025年度 第6号

なつやすどくべつごう
☆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だと思います。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・早起き・朝ごはんを心がけましょう。部活動や地域クラブに積極的に参加し、宿題も計画的に進めましょう。

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。

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い、夏バテの原因になります。

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取りましょう。ぬれたままでは風邪をひいてしまいます。また、お風呂に入ったりシャワーを浴びたりして身体を清潔に保ちましょう。

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温度で、必要に応じてタイマーを利用してしましょう。

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おうちの人伝え、危険なところへは近づかないようにしましょう。



LINE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。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

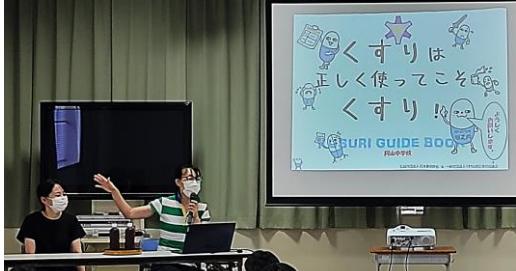


無断で写真や動画をアップしない



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3日(木)、学校薬剤師の堀之内先生と薬学実習生の目次先生をお招きし、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していただきました。薬局等で簡単に手に入れる市販薬の用法・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」になるということを学びました。

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。

目次先生に教えていた
だいたい脱水症のチェック方法を紹介します。
軽度の脱水症が熱中症に繋がることもあります。脱水症チェックをこまめに行い、引っかかったときはしっかり水分をとりましょう。



発育測定のお知らせ

日時：9月1日(月)

1時間目

内容：身長・体重

※体操服(半袖・ハーフパンツ)

で登校してください。

