

# ほけんだより 7月

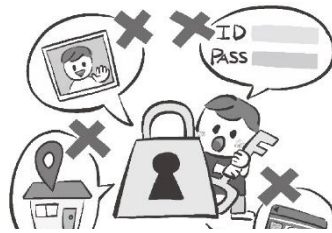


おやまちゅうがっこう 大山田中学校 保健室 2025.7.18 夏休み特別号

いよいよ明日から夏休みが始まりますね。夏休みは期間も長く、自由に使える時間も多と思います。しかし、部活や習い事、宿題などやるべきこともたくさんあると思います。「夏休みは長いから」とやるべきことを後回しにせず、計画的に進めていきましょう。生活リズムの乱れに注意して、楽しむときは思いっきり楽しんでください。

## ネットトラブルに注意

今は、Instagram や LINE などの 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つな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拡がることもあるということです。中には、ネット上の情報を悪用する人もいます。何かを書き込んだり、投稿したりする前に、「誰に見られても大丈夫な内容かな」とよく考えて利用しましょう。



個人情報 を明かさな！



写真などを無断でアップしない！



人を傷つけるような内容を



ネットで知り合った人と

## 水難事故に注意

夏休み、川や海にレジャーに行く人も多いのではないのでしょうか。その際、注意してほしいのが水難事故です。毎年多くの人が水難事故に遭い、中には命を落としてしまった人もいます。「大丈夫だろう」という考えが、大きな事故につながります。



必ず大人と一緒に



流れが速いところに近づかない



深くなっているところに注意



落ちたとき、溺れそうになったときは浮いて待て

みなさん、「夏バテ」になっていませんか。「夏バテ」は病名ではなく、夏の暑さによって身体に現れる慢性的な不調状態のことを言います。高温多湿の夏に体が対応できなくなり、体がだるい、疲れがとれないなど様々な症状が出ます。「夏バテ」になる原因を知り、しっかり対策をしましょう。

# 夏バテ にバイバイ!

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも  
夏バテの症状。

原因は  
こんな  
生活です



夏バテをやっつけよう!

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。



6月23日(月)に健康の記録を返却しました。

学校の健康診断は「異常があるかもしれない」ところを見つけるものです。本当に異常があるかどうかは、病院に行き、詳しく調べてもらわないと分からないこともあります。受診のおすすりも一緒に入っていた人は、この夏休みを利用して病院に行きましょう。

## 発育測定(身長・体重)のお知らせ

8月28日(木) 2限目

持ち物: 体操服(半袖・半ズボン)

\*測るまでに靴下を脱いでおきましょう。

\*身長を測りやすい髪型にしましょう。

