

ほけんだより 8月

おおやまちゅうがっこう ほけんしつ
大山田中学校 保健室 2026.7.17



いよいよ明日から夏休みが始まりますね。約40日もある長い休みだからと言って遅くまで起きていたり、ジュースやお菓子を食べすぎたりして、体調を崩すなんてことがないようにしましょう。宿題も「まだいいや」と後回しにせず計画的にやりましょう。

部活や習い事などで忙しい人も多いと思いますが、楽しむときは思いっきり楽しんで、いい夏休みを過ごしてください。2学期にみなさんと会えるのを楽しみにしています。



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。毎年多くの方が水難事故に遭い、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。

すいなんじこ ちゅうい 水難事故に注意!

POINT 1 持ち物 装備である程度予防できます

- ライフジャケット** 浮力の有無が生存に直結
- 笛 (ホイッスル)** 助けを呼びたいときに役立ちます
- ウェットスーツ・マリンシューズ** ケガや体温低下の防止に有効
- 飲み物** 水の中でも熱中症の危険が。こまめな水分補給を
- スマートフォン** 防水パックに入れて非常時の連絡用に



POINT 3 風 風向きによって安全性が変わります

陸から海へ吹く風が強いと、浮き輪などが沖へ流されやすい状態です。無風か、海から陸へと風が吹いているときが良いでしょう。



POINT 4 潮 潮の満ち引きで環境が大きく異なります

潮が引いているときには浅瀬、あるいは歩いて通れた場所でも、潮が満ちると帰れなくなることがあります。天気や潮の満ち引きは事前に調べておきましょう。



POINT 2 場所 ! どこでもいわけではありません

ライフセーバーや監視員がいる海水浴場の、遊泳区域の中で遊びましょう。遊泳区域の外で泳ぐと、水上バイクとの衝突など思わぬ事故につながることも。

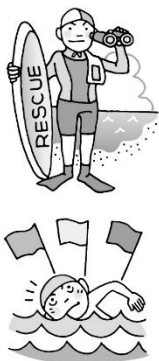
知っておこう!

遊泳条件フラッグ

砂浜で旗が掲げられていることがあります。

それぞれ色で意味が異なります。

- 青** 遊泳可: 遊泳区域内で遊びましょう
- 黄** 遊泳注意: 遊泳には十分注意してください
- 赤** 遊泳禁止: 海へは絶対に入らないでください

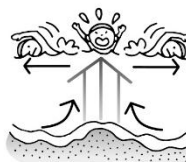


POINT 5 波 波の形で深さの予想ができます

波のてっぺんが崩れながら白い泡を広げて碎ける「崩れ波」は遠浅の海でよく見られ、比較的安全な証拠。

離岸流に注意

沖に向かって強く流れる離岸流に乗ってしまったら、流れに逆らうのは水泳選手でも困難。海岸と平行に泳いで抜け出します。



海や川に行くときは、
① 必ず大人と一緒に行く。
② 流れが速いところには近づかない。
③ 深くなっているところに注意。
④ 落ちたとき、溺れそうになったときは浮いて待つ。

注意

なつやす 夏休みの過ごし方

きぎくたせ 規則正しい生活をしよう



なつやす ちゅう はやね はやお あさ
夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。崩れた生活リズムを元に戻すのは大変ですよ。

つめ 冷たいものを

とりすぎないようにしよう



あつ 暑いときは、い ちよう はたら 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います。

れいぼう 冷房のかけすぎに注意しよう



れいぼう 室温が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ましょう。

あつちゅうしょう 熱中症に気をつけよう



すいぶん えんぶんほきゅう
こまめに水分・塩分補給をしたり、体調がよくないときは無理せず休憩するようにしましょう。熱中症は屋内でもおこります。

あせ 汗はこまめに拭き取ろう



あせ 汗をかいたときはふく したぎを着替えたり、タオルなどでしっかり拭きとりましょう。ぬれたままでは風邪をひいてしまいます。

じけん・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ひとに伝え、危険なところへは近づかないようにしましょう。

なつ やす 夏休みは治療のチャンス

1学期のうちに「受診のおすすめ」をお渡ししました。「受診のおすすめ」を持っていて、まだ病院に行っていない人は夏休みのうちに行きましょう。病院に行った人は結果を書いてもらった紙を学校まで提出してください。

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、病院に行って、詳しく調べてもらわないと分からないこともあります。

はついくそくてい し しんちよう たいじゅう 发育測定のお知らせ(身長・体重)

がつ 8月28日(金) げんめ 2限目 しぎょうしきしゅうりようご 始業式終了後の学活

持ち物: 体操服(半袖・半ズボン)

※髪の毛をくくっている人は低い位置で結びましょう。

ばしょ 女子/保健室 だんし 男子/進路指導室

