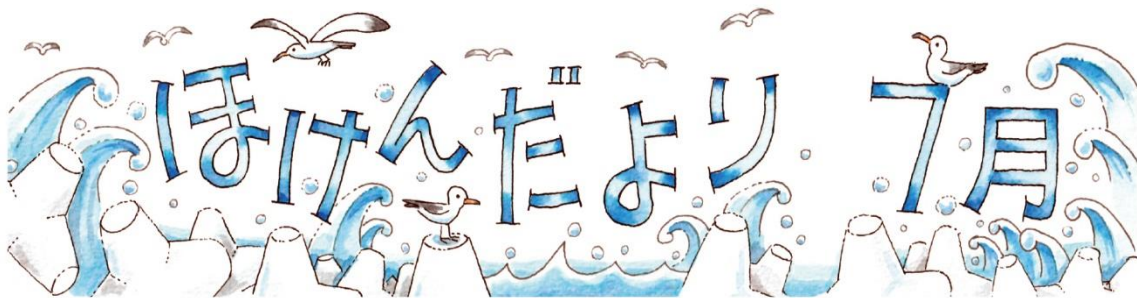


～生徒・保護者の方、一緒にお読みください～



No.4

令和6年7月

港区立青山中学校
保健室

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、ひとつずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。



✿7月、8月の予定

日時	行事	対象	備考
7月10日(水) 14:00～	学校保健委員会	学校医、学校薬剤師、 教員、PTA代表	健康診断結果をもとに青中の健康について考えます。
7月29日(月) 13:30～	夏季学園前健診	夏季学園参加者 (2学年)	健診を受けない生徒は夏季学園に参加できません。 提出物 : 夏季学園事前問診票 (7/10 配布→回収締め切り 7/17) 持ち物 : 健康カード (7/19 配布予定)
8月28日(水) 13:30～	修学旅行前健診	修学旅行参加者 (3年生)	健診を受けない生徒は修学旅行に参加できません。 提出物 : 修学旅行事前問診票 (7/1 配布→回収締め切り 7/8)

✿健康の記録

健康診断の結果をまとめた「健康の記録」というピンクの封筒を6月28日(金)に配布しました。中のプリントはご家庭で保存をし、健康管理にご活用ください。

※封筒は3年間使用します。**1年生と2年生は7月9日(火)までに学校へ返却**してください。(3年生は回収しません。)

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

☆7月、8月の健康目標「夏を健康に過ごそう！」

夏に気を付けてほしいことは熱中症です。年々気温が上がっている日本。6月も熱中症による救急搬送のニュースを耳にしたと思います。熱中症の基本情報を知り、元気に夏を乗り切りましょう！



熱中症にないやすい日

- ① 気温が高い
- ② 日差しが強い
- ③ 急に暑くなる
- ④ 湿度が高い



熱中症警戒アラートをチェックしてみよう！

⇒ [環境省熱中症予防情報サイト - 熱中症警戒アラート \(env.go.jp\)](http://env.go.jp)

熱中症対策9選！



- ① 睡眠をとる
- ② 栄養バランスの良い食事
- ③ 運動をする

- ④ こまめに水分補給
- ⑤ 日陰で休む
- ⑥ 帽子をかぶる



- ⑦ 風通しの良い服
- ⑧ 塩分補給
- ⑨ 保冷剤などで冷やす

熱中症の症状



※熱中症になってしまったときは、【①涼しいところで横になる
②首・わき・足の付け根を冷やす ③意識がない時は救急車を呼ぶ】

☆ もうすぐ夏休み

一学期は写真加工や SNS など、スマホやタブレットに関するトラブルが複数ありました。ご家庭で「スマホやタブレットのルール」など、「夏休み中の生活」を確認しましょう。

誰とどこへ行く いつ帰るか
を伝えよう



被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかぬうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を持定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。

