



# ほけんだより



球美中学校  
保健室  
R3.7月号



夏の健康について学ぼう

これから、強い日差しが照りつける日が多くなり、本格的な夏がスタートします。暑さでバテないためには、規則正しい生活が一番大切です。『早ね・早おき・朝ごはん』で元気に楽しい夏をむかえてください。

## 熱中症

屋内でも熱中症は  
おこります

### こんな日に注意！

- 気温 25℃以上 (30℃以上は特に注意)
- 湿度 60%以上
- 風が弱い、風通しが悪い
- 睡眠不足

### こんな症状に注意！

- めまい、ふらつき
- 吐き気、吐く
- 発熱
- 意識がおかしい



### 熱中症の応急手当のポイント！

- ① 涼しい場所に移動する
- ② 頭・首・わきの下・足のつけねを冷たいぬれタオルで冷やす
- ③ 水分補給をする

## 日焼け



### こんな症状に注意！

- 皮膚：赤くなりヒリヒリする  
目：充血して痛い・まぶしさを強く感じる・涙がたくさんでる  
⇒冷たいタオルなどでよく冷やす  
症状がひどい時は病院へ行く

### 日焼け対策のポイント！

- ① 日差しが強いお昼は直射日光をさける
- ② 帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めをぬる



2～3時間おきに塗り直すと効果が持続します！

## 水の事故

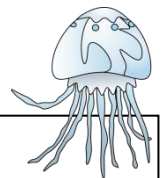
緊急時には必ず近く  
の大人に助けを求めろ！

### 必ずまもること！

- ① 「遊泳禁止」の場所に入らない
- ② 水の中で悪ふざけをしない
- ③ 気分が悪くなったら、すぐに水から出る
- ④ 天気の悪い時には、水辺に近づかない



## 海のキケン生物



- ◎ ハブクラゲ
- ◎ ウンバチイソギンチャク
- ◎ ウミヘビ・・・など

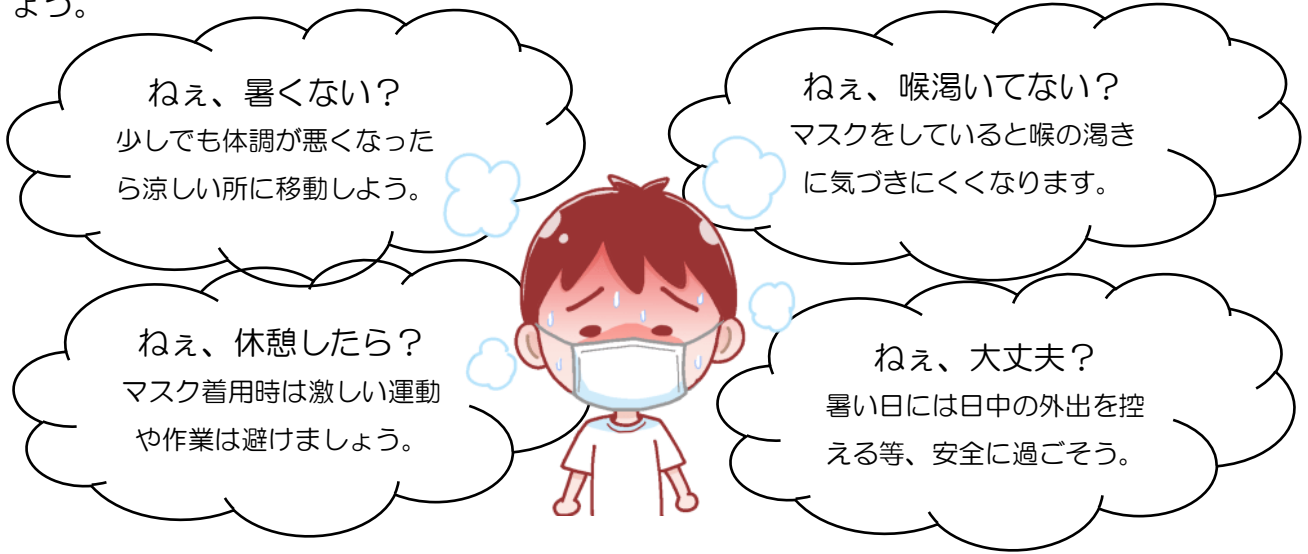
### 必ず守ること！

- クラゲネットが設置されているビーチで泳ぐ
- 応急処置や近くの病院を調べておく

# マスク熱中症に気をつけよ

マスクをすると熱がこもりやすく、熱中症のリスクも高まります。

屋外で人と十分な距離（2m以上）が取れている時はマスクを外して、熱中症を予防しましょう。



## SNSトラブルに注意

SNS や LINE を利用している人は正しく使用できているでしょうか？ SNSは使い方によって友だちとのトラブルや犯罪に巻き込まれる危険があります。自分はそのつもりがなくても加害者になる危険もあります。その他、スマホを長時間使用すると、睡眠障害や集中力低下を引き起こすなど、健康面に対しても注意が必要なものです。

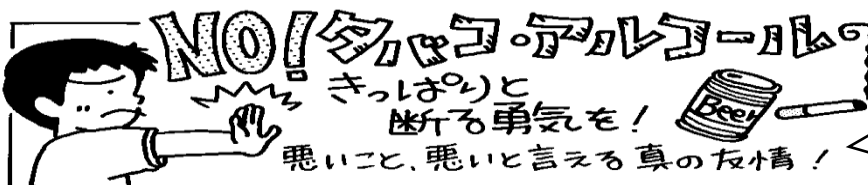
\*スマホを使用する上で気をつけること\*

- ◎個人情報や写真を見知らぬ人に送らない
- ◎SNS上で知り合った人と会わない
- ◎投稿する写真は、投稿しても大丈夫なものかよく考える
- ◎自分が送られて嫌な悪口やうわさ話を送らない
- ◎IDなどの個人情報は公開しない
- ◎誤解をまねく表現になっていないか確認してから送る

ひとが傷つくようなことを  
していませんか？



大事な話をする時や、伝えにくい内容を伝えたい時は直接会って話しをしましょう



夏休みの危険な誘いに  
注意しよう!

夏休みは、気持ちも開放的になって、いろいろな危険が誘惑してきます。タバコやお酒は、成長の途中にある身体や脳に悪影響を及ぼします。夜遊びはさらに危険が増します。身体や心に傷を残さないように、強い意志と断る勇気を持ちましょう。自分を大切に、責任のある行動をとりましょう!