

OASIS

(ほけんだより) **7月号**

令和4年6月30日
松原第四中学校 保健室



夏本番です。今年は久しぶりに緊急事態宣言もまん延防止等重点措置も出ていない夏休みになりそうです。各地でお祭りや花火等の催しも復活するところもあるようですが、羽目を外しすぎないように、コロナ感染対策もきちんとして夏を満喫してください。

コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

マスク

水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

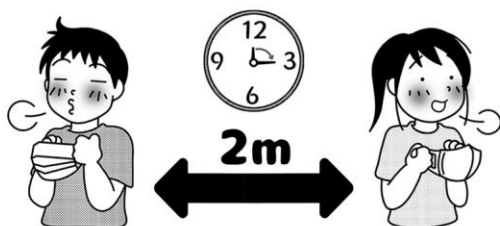
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

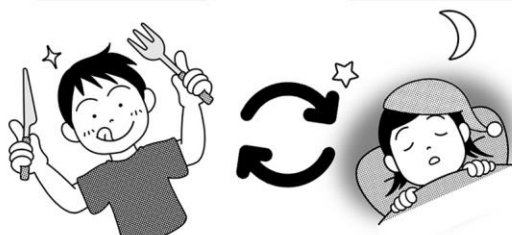
距離



距離を取って、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は食べて、寝ることです。

生活リズムをくずさないようにしましょう

次の日も休みだからといって、「早く寝なくてもいいよね!」、「早起しなくていいよね!」と夜ふかしや朝寝坊をしていると、生活リズムを整える『体内時計』がズレてしまいます。そうなるとう新学期になっても早寝早起きが難しくなります。ズレてしまった体内時計は太陽の光を浴びることで戻りますが、ズレないようにすることが大切です。夏休みの間も学校のある時と同じように早寝早起きをこころがけましょう。

SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない

さけ

さそ

ことわ

お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう！

断り方(断る理由)の例

NO!

法律で禁止されているから
(注:成年年齢が18歳になっても
これまで通り20歳未満の
飲酒・喫煙は禁止です!)

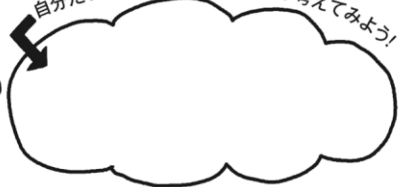


健康に悪いから
(病気になるから)



集中力が低下して
勉強にも悪影響を及ぼすから

自分だったら、なんて言って断るか考えてみよう!



猛暑を乗り切る強い味方、いい汗をかこう

(スッキリいい汗)

- サラサラしている
- 乾きやすい
- におわない
- ミネラル(塩分等)が体外に出る前に再吸収される



(グツタリ悪い汗)

- べたべたしている
- 乾きにくい
- におう
- ミネラル(塩分等)が汗と一緒に出て行ってしまう

