

# ほけんだより 7 月号

2023.7  
吉賀中学校  
保健室 No.4

もう少しで夏休みになりますね。今年の夏休みは、38日間あります。毎日ダラダラ過ごすのではなく、計画的に過ごし、充実した夏休みにしてください☀️規則正しい生活習慣を心がけ、元気いっぱいの状態で2学期の始業式を迎えましょう！！

## ☆引き続き熱中症対策を☆

熱中症にならないためには、こまめな水分補給や睡眠・栄養をしっかりとるなど生活習慣が大切です。しっかり予防することが大切ですが、もしなってしまった時のために症状や対応も参考にしてください。

軽症	中等症	重症		
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 		
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番		
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 			もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。	

## ☆ネットトラブルに気をつけよう☆

メディア漬けの夏休みにならないように、スマホやゲームなどはルールを決めて使用すると良いですね。また、メディアは上手に活用し、ネットトラブルに巻き込まれないようにしましょう。



個人情報を明かさない



写真や動画を無断でアップしない



悪口を書き込まない



ネットで知り合った人と会わない

## ☆夏休みこそ治療のチャンス☆

受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていないという人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう。病院にいった人は、治療勧告書を学校に提出してください👩🏻

## 始業式の提出物について（保護者のみなさまへ）

1学期の健康診断が終わりましたので、健康の記録を配付しています。ご確認いただき、始業式の日に印鑑を押してご提出ください。