

ほけながまの夏休み

藤沢市立明治中学校

2021. 7

保健室 納富



今年は雨が多く、暑い日差しを見る日が少ないまま、夏休みに入りそうですね。でも、みなさんの楽しみにしている夏休みは長～い42日間。補習や部活、塾など様々予定のある人もいると思いますが、どう過ごすかは、自分次第！

まだまだ感染症予防に加えて、熱中症予防もこころがけなければなりません。のんびり、だらだらしたい気持ちもありますが、平日は学校があるときと同じペースで、規則正しい生活が送れるとよいですね。

こんな人は熱中症になりやすい??

熱中症になりやすい人に共通することがあります。



それは、朝食抜き、睡眠不足、頑張りすぎです。

つい夏休みだから、

夜中までゲームや携帯電話→寝不足→食欲なし→朝ご飯は食べたくない

→でも夏休みだから、めいっぱい遊びたい！部活やりたい！

これは、マイナスルーティーンにはまっていってしまいます。

生活リズムは、輪のようにつながっています。

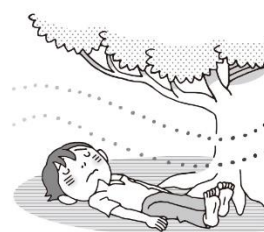
なので、一つをよくするだけで、生活がよい方向に変わります。

おすすめは寝る時間。 マイナスルーティーンになっているかもと感じたときは、寝る時間を30分でも15分でも少しずつ早めてみてください。体調の変化も感じられるはず！

もし、熱中症の症状たちくらみ・頭痛・吐き気・高体温・足がつるなどがみられた時は



水分・塩分を
補給しよう



涼しい場所で
横になろう

首・わきの下
足のつけ根を
冷やそう



意識がはっきりし
ない、様子がいつ
もと違うときは
救急車をよぼう



SNS のトラブルに注意

インターネットやスマートフォンなどで SNS を利用している人も多いですね。夏休みは普段より時間も増えるし、SNS を利用する時間も増えると思いますが、SNS を通じたトラブルに注意しなければなりません。



加害者にも被害者にもならないためにみなさんが気をつけることは

- ・インターネット上で知り合った相手を簡単に信用しない
- ・インターネット上で知り合った相手はもちろん、交際相手や友達であっても下着姿や裸の写真を撮ったり、撮らせたり、送ったり、送らせたりしない。
- ・問題が起きたときは、一人で悩まず周囲の信頼できる大人や警察、相談窓口にご相談しましょう。

インターネット上にあがった画像や言葉は、多数の人に広がっていく可能性や永遠に残る可能性があることも覚えておいてください。

自分の心も体も大切に 相手の心と体も大切にする

という気持ちを持って、SNS と付き合しましょう。

健康診断の結果のお知らせを渡しました

三者面談で、「定期健康診断結果のお知らせ」を渡しました。

夏休みは治療のチャンス



去年よりどのくらい大きくなったか、治療の必要なものはあるか、おうちの方と確認してください。

※以前から治療をしていたり、以前から診断されているものについては、学校医の先生の判断により、治療のお勧めをだしていない項目もあります。

普段は忙しく、なかなか病院に行けない人も多いと思いますが、この夏休みの機会に、検査・治療を済ませておきましょう。

今この瞬間が未来を作るんだ!

6月までテレビで「ドラゴン桜」というドラマをやっていました。見ていた人も多くいたはず。

私は全話を見ました。高校生の受験のドラマでしたが、弁護士の先生が高校生たちに、どんな言葉をかけるのか、いつも楽しみにしていました。その中でも、印象に残っているのが

「今この瞬間が未来を作るんだ!

一日一日を無駄に過ごすか、一分一秒にベストを尽くすか
どっちを選ぶかお前次第だ」 です。

とても熱い言葉ですが、ほんとうにそうだなあと感じます。今この瞬間は、今しかありませんね。それぞれの学年の中学生の夏休みはこの夏しかありません。そしてどう過ごすのかは、自分次第です。

