

ほけんだより ～8月号～

2020 西中学校 ほけんしつ



夏休みの過ごし方

その1 夏バテに注意

保健室からのお知らせ

夏休み、家族でお出かけしたり、遊びたいと思います。コロナに打ち勝つために、生活リズムを整え、元気な体を作ってください！

体調が悪い時は、絶対に無理をしないようにー!!!

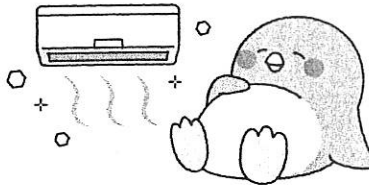
冷たいもの大好き!

胃腸が冷やされて食欲が落ちていませんか??



毎日アイスクリームも食べていませんか?

適温は28℃!
25℃以下は体が冷えすぎるよ...
注意!



クーラー大好き!

設定温度は低すぎませんか??

夜ふかし大好き!

遅くまでゲームやスマホをさわっていませんか??



テレビやスマホの明かりは脳を覚醒させてしまい、夜にぐっすり寝られないよ。

夏休み中でも続けてほしいこと...

☆検温

平熱は何度?

→ 自分の体調を知るための1つの方法です。続けて記録をつけておきましょう!!!

☆手洗い・うがい

→ コロナだけでなく、他の感染症やカゼ予防も!! 石けんを使って菌にうち勝とう!!

☆外出時のマスク

→ 自分のツバ等を周りに飛ばさないように、また、周りからのウイルス等の侵入を少しでも防ぎます。

☆水分補給

水やお茶

→ マスクをしていると、ノドが乾いていることに気がつく、脱水を引きおこしやすくなります!

その2 危険な誘惑に注意

たばこ編	お酒編	危険ドラッグ編
<p>放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら...</p> <p>友だちならつきあえよ</p> <p>みんな吸ってるしなあ。1本くらいなら...</p> <p>絶対ダメ!!</p> <p>身長伸びがわるくなる 運動能力や学力が落ちる</p> <p>吸いはじめる年齢が早いほど、がんや死に至る危険が高い!</p>	<p>友だちの家で宿題をしていると...</p> <p>どんな味が試みに飲んでみようよ</p> <p>飲み過ぎなきゃいいよね。少しだけなら...</p> <p>絶対ダメ!!</p> <p>脳や骨がうまく成長できなくなる 性ホルモンのバランスが崩れる</p> <p>大人よりもアルコール依存症になりやすい!</p>	<p>卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。先輩の誘いで部活の悩み相談をしていると...</p> <p>これを使えば悩みもすっきりするよ</p> <p>絶対ダメ!!</p> <p>「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法 体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン</p> <p>お香やアロマオイル、バスソルトと偽っていることも!</p>

「はきり、きっぱり断る」こと!

こんな言葉で **NO!**

1本でもやめられなくなるからいいや	何が入っているかわからないのでいいや	興味ないからいいや	話を交える、その場を離れるのも方法のひとつ
体によくないから、やめよう	部活を大切にしているからやらない	用事を思い出したから帰る!	など