

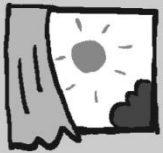
# 保健だより

伊勢崎市立境西中学校  
保健室 No.4  
令和6年 7月

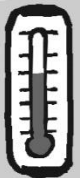
いよいよ夏休み!自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。ちょっとのんびりするの、もちろんあります。せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのために、気をつけたいのは時間の使い方です。今週は何をする?今日は何をしたい?いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか?それも面倒くさいなら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK! 夏休みを充実させるのは、自分次第です。



## 室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、  
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。  
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



部屋の温度・湿度を  
こまめに確認する

高温多湿では  
ないですか?



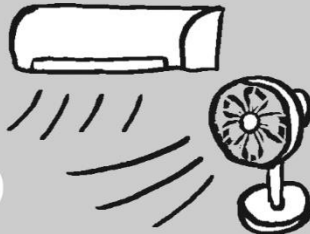
のどがかわいていなくても  
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



適切な室温  
(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



夜間(就寝中)の  
熱中症にも注意しましょう。  
適切にエアコンなどを使い、  
寝る前の水分補給も  
忘れずに!



## 日焼けはやけど 紫外線対策を!

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

# 定期健康診断の結果について

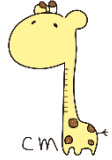
健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「受診のおすすめ」を渡し、早めの受診を呼びかけています。受診結果が「異常なし」であれば安心ですが、もしも治療が必要だとわかった場合でも、早期発見・治療ができれば、症状が軽いうちに直せる可能性が高まります。夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。ぜひ夏休み中の治療をお願いします。また、終業式に渡す「定期健康診断の記録」も、ご確認ください。

## 2学期に発育測定をします！

日にち：9月2日（月）

始業式の日にあります！

※半袖、ハーフパンツの用意を忘れないようにしましょう。



## スマホ依存チェック！



がいたら要注意！！



直接会うより  
はずおやりとり

ついつい長時間...

みんなといても  
それぞれスマホ

用がなくても  
みてしまう...

起きたら、  
まずスマホ...

食事中、トイレや  
お風呂でも...

歩きスマホ、  
ながらスマホ...

スマホがないと  
とにかく不安...



## SNSに振り回されていない？

SNSについて、どう思いますか？  
世界中の人とつながれる、いろいろな  
情報を得られるなど、メリットを感じる  
人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメ  
ントに心を痛めたり、文字でのやりと  
りによって誤解が生じたりして悩んだり  
する人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでい  
るなら、思い切ってしばらく距離を置  
いてみませんか？ スマートフォンの  
スイッチをOFF、それだけで心休ま  
る時間が持てるなら、試してみる価値  
はあるはず。大切なのは、自分の心と  
体の健康です。元気に毎日を過ごすた  
めは、自分で自分を大切にしましょう。

