ほけんだより、7

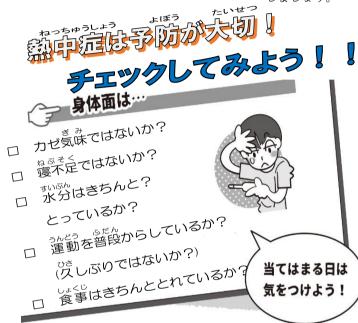


令和6年7月 河内中学校保健室

7月の保健目標

・夏の健康生活について 考 えよう

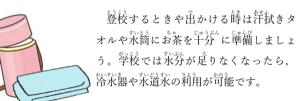
連旨の表情でじめじめした旨が続いていますね。 増水した前の近くや地盤が緩んでいそうな場所には近づかないようにしましょう。 今年の夏は新型コロナをはじめ、様々な感染症が予どもをず心に流行しているようです。 意染症対策をしながら熱中症も予防し、楽しい夏休券が迎えられるようにしましょう。



*こんなときは水分補給







●かみなりが聞こえた時は・・・・

運動場²やテニスコート,プールなどは
(電²)が落ちやすい所²です。 屋外にいるときはすぐに
建物の
中に避難しましょう。
バットや

ラケットなどの運動用具はが必ずその場に置いて逃げてください。近くに建物がない情は、なるべく姿勢を低くして、両足をそろえてしゃがみます。高い木のそばはとても危険なので離れてください。南が激しく降っていても、精管りはやめましょう。よく、光ってからゴロゴロとなるまでの時間でで奮っの距離が分かるといいますが、上空に驚雲があり、音が聞こえるくらいならば、いつ近くに落ちてもおかしくありません。まだ、遠そうだなどと温筋しないで草めに避難してください。





即即是 重症度之対応

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

素が表現し、からに、もり 緊急時に体を冷やす方法は、衣服を濡らして風を送ったり、水風呂につかったりする方がより効果的だそうです。

6月の『丁〇字』の「ふりかえり」より

メディア機器利用について、すでに養9時以降のメディア機器は使わない習慣ができている人、首分でコントロールしながら頑張っている人(進化している人)とそうでない人(変化がない人、後望してしまっている人)の差が大きいようです。ついつい利用時間がのびて、勉強ができなくなったり、睡眠不足になったりしても平気な人はちょっと心配です。首分でコントロールできない人はおうちの人に協力してもらうことも失切です。質休みは首角な時間が厚も養も増えるので、メディア漬けにならないように気をつけましょう。

≪3 年生 A さん≫

課題と目標:スマホの使い過ぎ、使う時間を見直す。

方法:勉強する,本を読む。

結果: 〇が半分以上あったのでよかった。

次も続けたい。

≪ | 年生 B さん≫

課題と目標:スマホを使ってしまう。○をⅠ個はつける。

方法:夜9時以降は使わない。

結果:守れなかった。次は○を | 個はつける。

《保護者の方の一言》

・前回よりは使用時間は短くなっていると思うけど、もう少し短く てもいいと思います。

夏休みも STOP9

草寝・草起き・朝ごはん規則正しい生活をするためにも STOP を継続しよう。 おうちの人と話し合って次のことを決めましょう。そして、よく見えるところに貼って

きょうりょく 協力してもらいましょう。

- ·わが家のルール
- * 夏休みの日標
- ぐたいてき ほうほう •具体的な方法

※毎日、タブレットの日記に 〇×をつけよう。

