

ほけんだより

2020年夏休み
第六中学校
ほけんしつ

明日から夏休みが始まります。いつもと違って短い休みですが、好きなことをして楽しんだり、家の手伝いをしたり、普段しないことに挑戦してもいいかもしれませんね！宿題や勉強もしっかりと計画を立てて実行してください。2学期元気に登校してくださいね！

保健室からの宿題

夏休み中も毎朝、健康観察をしましょう！

新型コロナウイルスについてまだまだ気が抜けない状態です。夏休み中、外出することが増えるかと思えます。十分に気を付けるようにしてください。毎日の健康観察は自分や周りの人を守るために必要なことです。夏休み中も健康観察カードを使って記入を忘れずに行いましょう！

ん？その症状って夏バテ？

「体がだるいな〜」「最近食欲がない・・・」
「全然疲れがとれない。」と悩んでいませんか？
今年の夏は蒸し暑くて、なんだかすぐにバテてしまう。それってもしかして夏バテかもしれませんよ！まずは3つの対策をしてみましょう☆



① 日3食食べる



② 夜更かしをしない



③ 湯船につかる



日焼け対策はしていますか？ひどくなる前に日焼け止めを塗ったり、帽子をかぶったり、自分にあった対策をしましょう！



清潔を保ってバリア！ あせも予防

汗をたくさんかく夏に気をつけたい、あせも。白や赤のポツポツができ、赤いものはゆきも伴います。

原因は大量に汗をかき、汗の出る穴がふさがることです。しっかりと汗のケアをして、予防しましょう。



こうして予防！

- *吸湿、吸水性のよい衣類を選ぶ
- *こまめに着替える
- *クーラーを上手に使う
- *汗をかいたらタオルでふいたり、シャワーを浴びる



ここがキケン！

汗のたまる場所は、特に注意が必要です。

- *首
- *わきの下
- *ひじ、ひざの裏など



★キケンな誘惑

こんなときどうする？

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも…。やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら…



- ・身長伸びがわるくなる
- ・運動能力や学力が落ちる



吸いはじめる年齢が早いほど、
がんで死亡する危険が高い!

お酒編

友だちの家で宿題をしていると…



- ・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



大人よりもアルコール依存症になりやすい!

危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。部活の悩み相談をしていると…



- ・「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



お香やアロマオイル、バスソルトと併用していることも!

大事なのは「はっきり、きっぱり断る」こと!



こんな言葉で

1本でもやめられなくなるからいらない

何が入っているかわからないのでいりません

興味ないからいらないよ

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



話を交える、その場を離れるのも方法のひとつ