

保健だより 夏休み

No.7

大阪市立平野北中学校

保健室

いよいよみなさんが楽しみにしていた夏休みですね。今年は例年に比べて短いですが、部活動や家族の予定など、それぞれ楽しんでくださいね。ただし、新型コロナウイルスの陽性者数も日々増えている状態ですので、日々の手洗いやマスクなど感染予防も継続してください。

これから暑い日が続きますが、十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事・十分な水分・適度な運動を心がけて、体調を崩さないよう気をつけてください。

2学期に元気な姿の皆さんに会えることを楽しみにしています。



運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険は高くなります。

熱中症の発症が多いのは

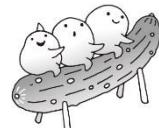
- ・7月下旬から8月上旬
- ・中学・高校の1、2年生
- ・野球、ラグビー、サッカー、剣道、柔道
- ・ランニングやダッシュの後

予防のために

- ・暑さに慣れないうちは無理をしない
- ・運動を始める前と、のどが渴く前のこまめな水分補給
- ・30分に1回の日陰での休憩
- ・汗をかいたら塩分も補給
1 Lの水に1～2 gの食塩
- ・冷たい水で水分補給

深部の体温を下げ、
また体に早く吸収されます

- ・暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない



きちんと手洗い

できていますか？

ルールの向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人との距離をあけましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいと思うことがあるかもしれません。でも、ル

ールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。

スマホのルールはありますか？

今年は今までにない、長期間の休校があったことで、スマホやインターネットを使用する時間が以前よりも増えた人が多いようです。そして、インターネット・SNSを通じたトラブルも全国的に増えているそうです。正しく使うと、とても便利な物ですが、少し間違うと

「自分が被害者・加害者になる」「一生消えないものが残る」

このことを自分のこととして、一度使い方を振り返ってみてください。

正しく使う・・・あなたはできていますか？

スマホのルール 18の約束

あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの	7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない	13 写真やビデオを膨大に撮らないこと
2 パスワードは必ず報告すること	8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない	14 ときどき家にスマホを置いて出かけて
3 出るときは「こんにちは」と言うこと	9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない	15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみて
4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して	10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください	16 ときどき知能ゲームで遊んでみて
5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話しなさい	11 公共の場では、サイレントモードにすること	17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て
6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい	12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません	18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。

