

ほけんだより

令和3年7月21日
白馬中学校 保健室

いよいよ夏休み

～心も体もリフレッシュさせて元気に過ごしましょう～

夏休みは、1学期がんばった心と体をゆっくり休めてあげましょう。勉強も、リラックスする時間（ほっとする時間や楽しい時間）とうまく組み合わせて行うことが必要です。コロナや熱中症には引き続き気を付けて、安全に、楽しく、自分なりの充実した夏休みを送ってください。



急に暑くなりました。
熱中症に要注意！

熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす

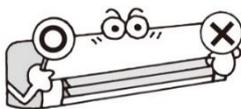
衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう



寝る時のエアコン あい？ なし？

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると子どもがカゼをひかないか心配…」というおうちの方もいらっしゃると思います。しかし、エアコンは無理せず上手に使いたいところ。なぜなら…



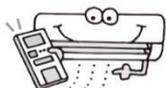
「睡眠不足」ガキケン

睡眠不足だと熱中症になるリスクも上昇。また汗をかいてあせもになるとかゆさで寝つけず、余計に睡眠不足に。

「夜間熱中症」ガキケン



就寝中は、水分補給ができず、しかも汗をかくため、熱中症の危険があります。



ポイントは「冷やし過ぎない」こと。設定温度は低くし過ぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう。

コロナ対策と熱中症対策

コロナ対策としてマスクをつけた生活が当たり前になっていますが、この暑さの中では熱中症対策を優先することが大切です。マスクが暑い、息苦しいと感じたら要注意。部活動や体育の授業ではマスクをしたままの運動はかえって危険です。命にかかわることもありますので、運動中は外すようにしましょう。体育館での体育の授業も窓が開けられ換気の状態は良いのでマスクを外して大丈夫です。マスクを外して活動したら手洗いうがいをしっかりとするなど、上手にコロナ対策と熱中症対策を両立させていきましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

困ったときにLINE等、様々なところに相談できます

学校生活や友だちのこと、自分のことなど、悩んだり困ったりしたときに毎週水曜日にLINEで相談することができます。この保健だよりの最後にQRコード等が掲載された案内を載せてあります。ほかにも様々な相談機関があるので下に紹介します。相談することは決して恥ずかしいことではありません。勇気のあるすばらしい行動です。ぜひ困ったときやつらいとき、一人で抱え込まずに誰かに相談してくださいね。

いじめ・不登校・友人関係等	学校生活相談センター	0120-0-78310	365日24時間 無料
命に関するとき	こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064556	月～金 9:30～ 16:00
死にたいくらいつらいとき	長野いのちの電話	0570-783-556 (ナビダイヤル)	365日 10:00～ 22:00
誰に相談していいかわからないとき	よりそいホットライン	0120-279-338	365日24時間 無料
性暴力にあって誰にも言えずつらいとき	りんどうハートなの	026-235-7123	365日24時間

ほかにも様々な相談機関があります。詳しく知りたい人は保健室へ聞きに来てください。

お知らせ ～生徒の皆さんとお家の方へ～

☆8月分の健康チェックカードも配布しました。夏休み中も毎日、朝の体温測定を忘れずに行い記入をしてください。夏休み明け、7月分と8月分の両方を担任の先生に提出してください。夏休み中に体調不良となった場合は、かかりつけ医に相談の上、受診や休養をしましょう。

☆健康診断の結果を記録した「健康の記録」ファイルを配布しました。内容をご確認の上、家庭連絡欄に捺印、また何か連絡事項がありましたらご記入いただき、夏休み明け8月20日(金)に学校へお戻しいただくようお願いいたします。

タブレットを使うときの5つの約束

□ タブレットを使うときは姿勢よく

- ・タブレットを見るときは、目を**30cm以上**、離しましょう。



□ 30分に1回はタブレットから目を離す

- ・30分に1回はタブレットの画面から目を離して、**20秒以上**、遠くを見ましょう。



□ 寝る前にはタブレットは使わない

- ・ぐっすり寝るために、**寝る1時間前**からはデジタル機器の利用は控えましょう。



□ 自分の目を大切にする

- ・時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしましょう。



□ ルールを守って使う

- ・分使ったら1回中断する、学校のタブレットは学習に関係のないことに使わないなど、学校や家庭のルールを守って使いましょう。

