

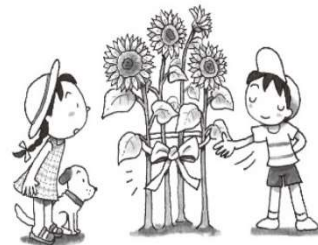
ほけんだより

令和5年7月25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ましょう～

夏休みは、これまで頑張ってきた自分の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とうまく組み合わせて行うことが大切です。感染症や熱中症には引き続き気をつけて、安全に、楽しく、充実した夏休みを送ってください。



様々な感染症 流行中です

白馬村でもコロナの感染が増えてきています。また、ヘルパンギーナ（夏かぜの一種）、マイコプラズマ感染症など、様々な感染症も流行中です。

コロナは、毎日の感染人数発表がなくなって実感しづらいですが、身近にあるものとして予防を続けましょう。“自分がかかっても平気”と言う人もいますが、後遺症に苦しんだり、身近な高齢の方や重症化しやすい人に感染を広げたりする可能性もあります。夏休みを楽しく過ごすためにも、予防の基本（手洗い、換気、睡眠と栄養をじゅうぶんに）を続けていきましょう。

熱中症にも気をつけて

みんなで声をかけながら、こまめに水分補給と休憩を！



大丈夫? そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫?

水分とってる?



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

お知らせ ～生徒の皆さんと保護者の方へ～

☆健康診断の結果を記録した「健康の記録」ファイルを配付しました。内容をご確認の上、家庭連絡欄に捺印、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22日(火)に学校へ提出してください。



困ったとき、つらいとき、悲しいとき、一人で抱えないで

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、どうしていますか？

家の人や学校の先生に相談できると良いですが、ほかにも相談できるところがたくさんあります。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。

| | | | |
|---------------------------|--------------------|--------------------------|---|
| 急いで相談したい 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 |
| 命に関わるとき | 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 |
| 長野県 LINE 相談窓口 | | ホームページの QR コードから | 毎週水曜日。7, 8, 9月は毎週水曜日と日曜日の 18時～21時 |

