

ほけんだより

令和6年7月23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。



コロナ、手足口病などの感染症 流行中です

全国的にコロナは第11波の流行中、手足口病（口の中や手のひらなどにぼつぼつとした発疹ができ発熱がみられることもある）も警報レベルの流行をみせています。夏休みは全国から大勢の人の行き来がありますので、感染は広がるものとみられます。

どの感染症も予防の基本は手洗い、換気、睡眠と栄養をじゅうぶんにとることです。楽しい夏休みにするためにも一人一人心がけましょう。

熱中症要注意！ この夏も猛暑が続きそうです

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になりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、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も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20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。自分を守るための絶対に必要な行動です。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。

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		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 17時～21時



夏休み明け、元気に会いましょう