

ほけんたより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

R7. 7. 19

明日から夏休み



早寝 早起き 朝ごはん

楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。

暑い日は、それだけで疲れるもの。部活動や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかも!? そんなときはいつもより早めに休むのがおすすめです。



ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。

朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。すると午前中から、元気に活動できます！

勉強や部活動を頑張ったり、友だちと楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。

熱中症の症状を覚えておきましょう



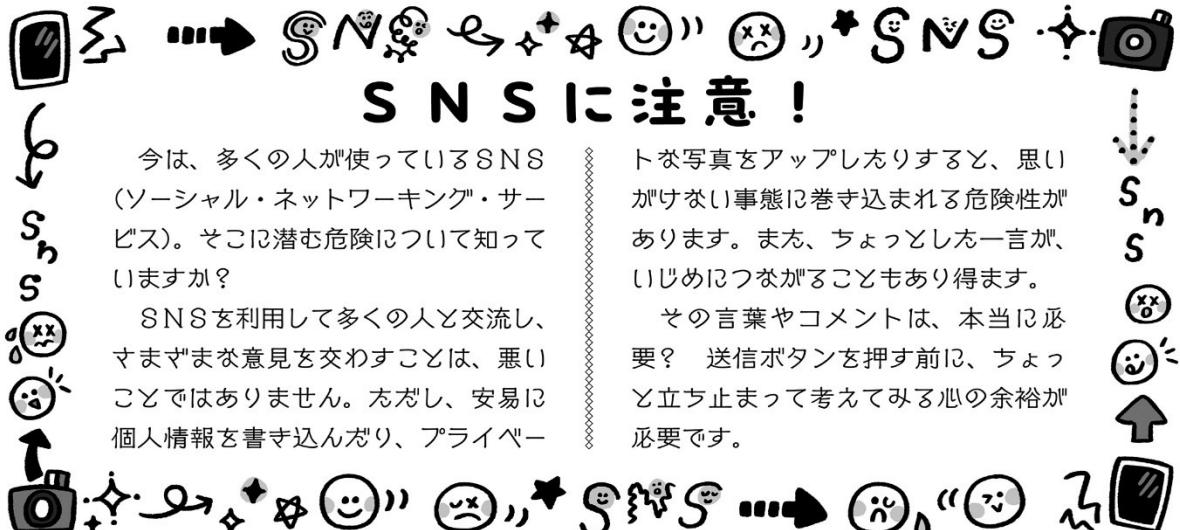
【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。

【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。

【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

～夏休みは治療のチャンスです！～

受診のお知らせをもらった人でまだの人は、ぜひこの夏休み中に受診しましょう。



SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこには潜む危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、まことに意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベー

トな写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。

これって
思春期
！？

周囲の大人に対して妙にイライラしたり、反発したい気持ちになったりしていませんか？ それは、あなたが思春期に入ったからなのかもしれません。思春期は、大人に成長していくために通る道。出口のないトンネルがないように、思春期もいつかは終わりが来ます。今、偉そうにしている大人も、かつては不安定な気持ちを抱えて思春期を過ごし、大人になったのです。そう考えると、安心したり、ちょっとほほ笑ましい気持ちになったりしませんか？

さあ、正々堂々、思春期に入った自分を受け止めましょう！ すると、肩の力が抜けて毎日が少し楽になりますよ。



ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目当てないようにする
(首元に下向きに当てるといい)



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして
強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といった
ものは使わない

