

7月 保健だより

今月の
保健目標

夏の健康管理に
努めよう

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります！伊良波中の皆さんは、部活動や学習、学校行事に全力で取り組み充実した1学期を過ごせたのではないのでしょうか？夏休みも、部活動に打ち込む人、勉強を頑張りたい3年生、それぞれ楽しみにしている計画があると思います。長期休みは、生活リズムを崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけて心も体もリフレッシュできる充実した夏休みにしましょう！

のどが渴く前に！熱中症を防ぐ水分補給のポイント

気温が高い日は、のどが渴いたと感じる前に水分を摂るのが鉄則です。お家でも外でも、次の3つのポイントを意識して熱中症をしっかり予防しましょう！



水分のみでなく塩分も適宜にとろう！

服装を工夫しよう

規則正しい生活をしよう

のどが渴く前に水やお茶をこまめに飲もう。たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクも効果的！

通気性がよく、汗を吸いやすい服を着よう。服を工夫するだけで体に熱がこもりにくくなるよ。

朝ごはんを食べず、夜遅くまで起きることは中症のリスクを高めます。規則正しい生活を送り、健康な体を作りましょう。



生徒玄関掲示板に毎日の暑さ指数を掲示してあるので、通りかかった時に見てみてくださいね！アラート発令時は、特に注意が必要です！

6月9日8時	
気温	WBGT
29℃	29℃
熱中症警戒アラート	
時間帯	暑さ指数(予報)
9時(午前)	3.0 厳重警戒
12時(午後)	3.1 危険
15時(午後)	3.2 危険

健康診断の結果を配布しています！

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子様を通してお知らせをしています。むし歯や視力の調整など、ぜひ夏休みを利用して治療や受診をお願いします。検診結果について不明な点などありましたら、保健室までお問い合わせ下さい。

夏に多い誘惑…断り方は？

もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたは 어떻게断りますか？



理由を考えよう！



Step1: すっきり断える！
(はっきり断る)



Step2: 理由を言う。
(理由を言う)



Step3
(その場を離れる)

なぜやらないか
理由を述べて断る

「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

大切にしている
ものを理由に断る

「部活動で大切な試合を控えているから」「目指している学校があって大事な時期なんだ」など

特定の
人物を出して断る

「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など