



2023年7月19日 摂津市立第二中学校 保 健 室

I 学期が終わり、いよいよう様みです。部活や習い事、遊びなどたくさん予定があるかと思いますが、ゆっくりする時間も確保して、心身の疲れを癒してください。

そして、生活習慣が崩れないように気をつけましょう。「草寝・草起き・輸ごはん」を意識していれば自然と生活リズムが整いますよ。ちょっとリズムが崩れてきたと思ったら、まずは頼起きるところから始めてみてくださいね。



それは

あなたがもっと健康になるチャンス

です。

1 学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になった あなたに会えるのを



山焼けょののとです

りた 日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水 で冷やしますよね。日 焼けも同じ。日焼けし たところに水や冷たい



タオルをあて、炎症を和らげましょう。 シャ 日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧 がなどで水分補給することも大切です。

こんなときは病院へ



- ●痛みが強し

[⋙] ネットの使い方、それで大丈夫? ̄



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカ いじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな?

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

自分の名前や写真をアップする

す 住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

ログルとも つか かた まず つか かた まいっ 自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。

なりずましの被害に遭わないために ∞─∞

♪ こんな事件が おこっています SNS上で知り合った女の子。好きなバンドが同じで、チャットをしてるとすごく楽しい! ある日、「チケットが取れたから、一緒にライブに行かない?」とお誘いが。もちろん返事は「行く!」。

・・・・当日、待ち合わせ場所には知らない男の人が。むりやり車に乗せられそうになって、慌てて逃げ出した。

SNS上でウソの名前や写真を使って近づいてくる"なりすまし"。趣味が あるう = 信用できる人ではありません。「会わない」「会う場合も大人と一緒 に」など、自分を守る行動を取りましょう。



える。 裏面に熱中症予防についてのせていますので、

読んでおいてください。よい夏休みを!

