

保健だより第4号

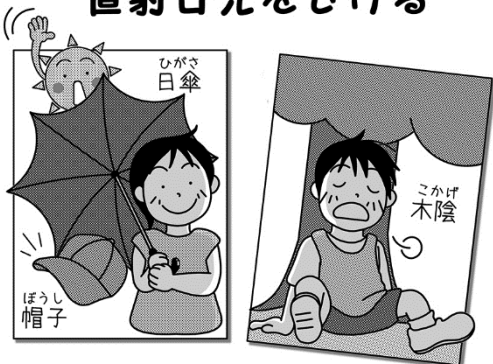


「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けたあとの10日間から

いは、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるため、体を徐々にならして、楽しい

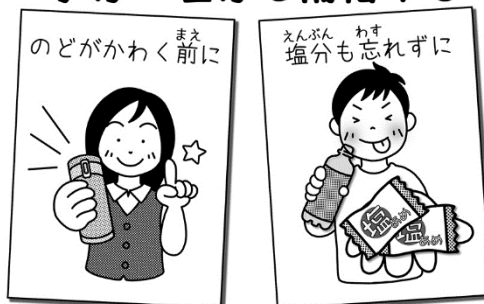
夏休みを迎えましょう！

直射日光をさける



熱中症に注意！

こまめに水分・塩分を補給する



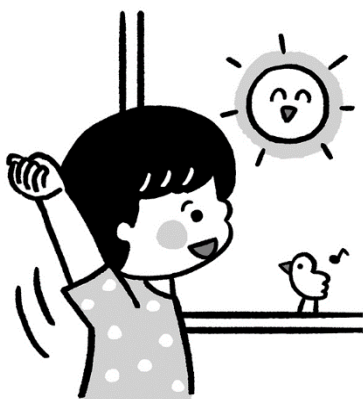
激しい運動は暑さに慣れてから



無理をしないで休む



早起きのススメ



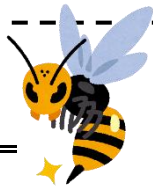
いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かしして、朝は好きなだけ寝ていたい〜」なんて思いませんか？でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスツクリ

と目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠けるといよいよ生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

【裏面もあります】

ちゅうい ハチに注意！！



ほんこう 本校でも、まいとし 毎年この時期になるとハチがこうしゃない 校舎内に入ってくるじあん 事件がはっせい 発生しているため、ちゅうい ひつよう 注意が必要です。

スズメバチ	アシナガバチ	ミツバチ
こうげきせい 攻撃性、どくせい 毒性が強く、2度目に刺され	ふだん 普段のこうげきせい 攻撃性は低いです	こうげきせい 攻撃性、どくせい 毒性は低いです。
たときにいのち 命のきけん 危険があります。す 巣に近	が、す 巣にしげき 刺激を与えると	す 巣にしげき 刺激を与えると
づく「カチカチ」とけいかいおん 警戒音をはっ 発し、	いっせい 一斉におそ 襲いかかってきま	なんまんびき 何万匹ものたいぐん 大群がおそ 襲いか
こうげき 攻撃してきます。	す。	かってきます。

さ たいおう ハチに刺されたときの対応

- きずぐち 傷口をりゅうすい 流水（すいどうすい 水道水など）でよく洗い流し、あらか なが て 手でどくえき 毒液をしぼ 絞り出すようにします。みず 水であら うことはどく 毒をうす 薄めるこうか 効果ときずぐち 傷口をひ やす 冷やすこうか 効果が期待できます。
- かんぶ 患部にむしさ 虫刺されのくすり 薬（こう 抗ヒスタミンなんこう 軟膏）をぬり 塗ります。あんもにあ は 全くこうか 効果がありません。
- いじょう 以上のいじょう 処置をほどこ 施した後、あ と すみ できるだけすみ やかにいし 医師のしんさつ 診察を受けてください。
- しよく ショック症 状（いしき 意識がもうろう したり、こきゅうこんなん 呼吸困難、けつあつ 血圧のていか 低下）があればきんきゅう 緊急をよう 要します。す ぐに119ばん 通報し、きゅうきゅうしゃ 救急車をようせい 要請してください。

つか かた だい じょう ぶ ネットの使い方、それで大丈夫？



ネットはべんり 便利でたの 楽しいものですが、つか かた 使い方によっては、とも 友だちとのけんか やいじめの原因になったり、はんざい 犯罪にまきこ 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？

ふざけてとも 友だちをからかうようなことを書く

じょうだん 冗談でも、も じ 文字だけだとつた 伝わらなくて、あいて 相手にきず 傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

す 住んでいるばしょ 場所やがっこう 学校がわるい 人に知られて、きみ 君のきみ ところにくる かも。

自分やとも 友だちをきず 傷つけることにならないように、つか かた ネットのきつ 使い方には気を付けよう。

