

あほけんだよ7月

令和6年7月号
武里中・保健室

梅雨が明けたら夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。

長い夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。



定期健康診断等が終了しました

今年度の全ての定期健診・検診が終了しました。

歯科健診以外の検査結果（内科・眼科・視力・聴力・尿・心臓検診）は該当生徒のみに配布しています。要治療・要検査のお知らせある人は、夏休み中に受診をしましょう。

- 発育測定（視力・聴力）、内科検診、眼科検診、尿検査…**該当者に結果を配付**
 - 歯科健診…全員に結果を配付
- 【結果が配布されたら・・・】

- ①まずは自分でしっかり確認しましょう。
 - ②お家の人と相談し、早く治療しましょう。
 - ③治療が終了したら、配布した書類に病院で記入してもらい、**学校に提出**してください。
- ※今年度の健康診断結果がまとまっている**健康カード**も配布しました。確認してください。

夏休みは治療のチャンス



健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



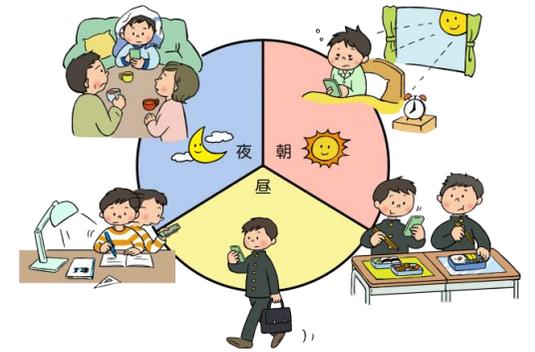
夏休みは治療のチャンス！



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

生活習慣をくずさぬように!! ~ネットやSNSの利用~

メールやSNSのやりとり、ゲームや動画の視聴などのインターネットのメディアに夢中になりすぎて、寝る時間が遅くなったり、ケータイが気になってイライラしたりするのは要注意です。健康的な生活を送るために、意識的にケータイを使わない時間を持ちましょう。



被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「アルバイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



熱中症かも!?

と思ったら

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす



エアコンが効いた室内など涼しい場所へ



経口補水液などで水分補給



こんなときは救急車!

自分で水が飲めない

受け答えがおかしい

悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。