

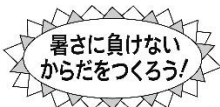
# ほけんだより

令和5年 保健室

夏休みといっても、熱中症や感染症に気をつけるなど元に戻りつつある日常ですが注意しながらの夏休みが始まります。

夏休みが始まる前に『どんな夏にしたいか』『目標』をたててみましょう。健康で安全な夏休みになりますように。

自分のことも大切に！まわりの人のことも大切に！！



○熱中症や感染症、食中毒など自分の心がけ次第で避けられることはたくさんあります。自分の健康を自分で守りましょう。



○早寝・早起き・3食の規則正しい食事ですぐ体力をつけましょう。

○計画的に有意義な時間を過ごしましょう。気がついたら夏休みが……。今からしっかり立てましょう！！

夏休みには自由な時間がある分、うっかりすると【危険】に出会ってしまう率も高くなります。身のまわりに潜む【危険】を避けるためにはまず理解しましょう。そして正しい行動をとってください。安全で有意義な夏休みを過ごしてくださいね。

○自転車・・・自分は大丈夫 その気持ちが危ない

自転車の事故は、自分が負傷する場合と、人に負傷させる場合があります。スマホのながら運転や無灯火。スピードの出し過ぎで相手を死亡させたり重大な障害を残した例もあります。

自転車を運転するときは《止まる》《見る》《確かめる》《スピード》《時間と心に余裕》

○たばこ・・・それでも吸いたいのか？

なぜ20歳になるまで喫煙がダメなのか？喫煙は「がん」「呼吸器疾患・心疾患」などに影響し、特に未成年からの喫煙には害が大きいのです。



○アルコール・・・「ちょっとぐらい」でもダメ！！

未成年者にお酒を勧める先輩や友だちがいるかもしれませんが、未成年のからだはアルコールにはまだ弱く、急性アルコール中毒などの危険も大きいのです。「イッキ飲み」には命の危険も。



○おしゃれ・・・気軽な気持ちで使ったばかりに

カラコンでおしゃれしたつもりが・・・目の角膜が酸素を取り入れて呼吸しているのを知っていますか？ところが、「カラコン」には酸素を通しにくい材質のものや、サイズ・カーブ・厚みから酸素不足を招きやすいものがあります。また、色素落ちによって、角膜や結膜に障害がおこることも。



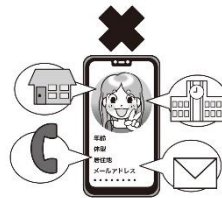
二重まぶたどころか・・・二重まぶたにする背着剤が目に入り、涙の出口がふさがれたり、アレルギー性結膜炎をおこすことも。

○スマートフォン・・・便利なものですが「危険」もたくさん！！

「18歳未満の被害」は年々増えています。

スマホなどの利用で犯罪被害に遭わないための

3つの POINT ①会わない ②書き込まない ③掲載しない



○危険な場所・・・

**江戸川・利根川 遊泳禁止です**



『遊泳禁止』『危険』『立入禁止』と書かれている場所には近づかない！！  
大きな事故につながることもあります。

\*\*\*タバコやアルコール。誘われたら、断れますか??\*\*

自分だったらどうするか？考えてみてください。自分を大切に！！



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、あなたはどうやって断りますか？



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」「目指してる学校があるから」「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

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

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。