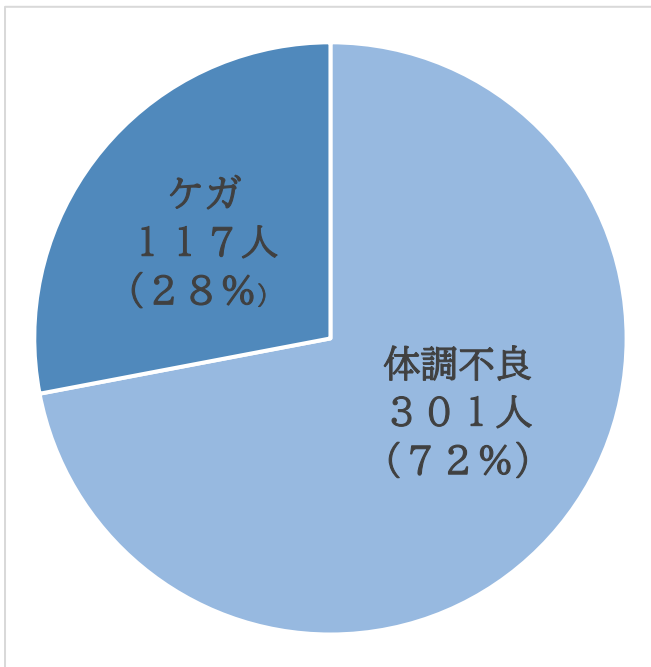




令和5年7月
多摩市立鶴牧中学校
校長 福田 洋一
養護教諭 柄澤 美紅

もうすぐ夏休みが始まります。存分に楽しむためにも、健康な体づくりが欠かせません。夏休みだからと言って、夜更かしをしたり、朝遅くまで寝ていたりなど、普段の生活リズムが乱れると、体調を崩してしまいます。休みの間も、十分な睡眠を摂り、3食しっかりと食べて元気に過ごしましょう。

1学期の保健室来室状況(7月14日現在)



7月14日までの、保健室来室状況です。ケガによる来室が117人、体調不良による来室が301人の、合計418人でした。体調不良で最も多いのは頭痛、ケガで最も多いのは打撲という結果でした。

気温が急激に上がり、熱中症の症状で来室する生徒がととも増えています。そうした生徒からは、水分補給をしていなかった、という声を一定数聞きます。運動をしていなくても、のどが渴いたと感じる前に積極的に水分補給をしましょう。学校には、忘れずに水筒を持ってきてください。

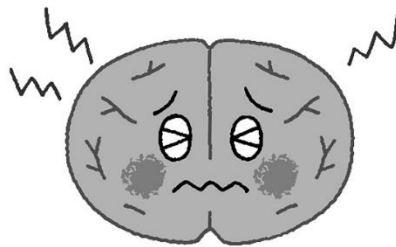
また、不注意によるケガが多く見られます。周りをよく見て行動し、夏休みもケガに気を付けて、安全に過ごしましょう。



子どもが飲酒をしてはいけないわけは？



成長の途中にある子どもは、アルコールを分解する力も未成熟で体に悪影響が出る



脳へのダメージも深刻



依存症の危険も高い

※「未成年者飲酒禁止法」という法律で禁止されています

7月11日(火)に、本校学校薬剤師の田極さんにより、室内空気環境衛生検査を実施しました。普通教室、理科室、音楽室、図書室、美術室の5教室で行い、温度、湿度、揮発性有機化合物の全ての項目で基準値内という結果でした。エアコンで教室内を冷やしつつ、効果的に換気を実施できているとのことでした。



スマホの使い方、大丈夫ですか？

夏休みに入ると、家にいる時間が増え、スマホを使う時間が増える人も多いと思います。スマホには、使い方を誤ると多くの危険が潜んでいます。安全に使用するためにも、使い方のポイントを確認しましょう。

① プライバシーを守る

インターネットを使用するときには、名前や学校名、写真などの個人情報は公開しないようにしましょう。自分の情報も友達の情報も、インターネット上に載せてはいけません。

② 不適切な内容を避ける

アダルトコンテンツや暴力的なコンテンツ、差別的な表現を含むコンテンツは、避けるようにしましょう。

③ 信頼できる情報源を選ぶ

インターネット上には様々な情報源があり、その中には誤った情報もたくさんあります。情報を調べるときには、信頼できる情報源を選びましょう。

④ オンラインでの友達作りに注意する

相手が本当はどんな人物なのか、信頼できる相手なのかを確認することが重要です。オンラインでの友達と直接会うことは避けて、家族や保護者に相談してみましょう。

⑤ 時間を管理する

使用時間を制限することで、スマホ依存を防ぐことができます。一日の中で、特定の時間帯を決めて使用するようにしましょう。

⑥ 緊急時には家族や保護者に相談する

万が一、トラブルや不安なことが起きた場合には、すぐに家族や保護者に相談しましょう。自分一人で解決しようとせず、すぐに相談することが大切です。



スマホ依存チェック!

がついたら要注意!!

