

# ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?  
R7. 7. 3  
幸田中学校 保健室  
No. 6  
Hello, how are you doing?

今年の梅雨は雨が降ったり降らなかったり、安定しない天気になりました。この時期は、じめじめした気候が続く、体調を崩しやすい時期です。また、気温と湿度が高くなることで熱中症の危険が増してくる時期でもあります。規則正しい生活習慣を送って体調を整えるとともに、水分・塩分をこまめにとり、熱中症にも気を付けて生活してください。



## <7・8月の保健目標> 夏を健康に過ごそう！

### 夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。

暑い日は、それだけで疲れるもの。部活動や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかも!? そんなときはいつもより早めに休むのがおすすめです。



ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。すると午前中から、元気に活動できます！

勉強や部活動を頑張ったり、友だちと楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。



## SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこに潜む危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざま意見交換をすることは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライバシー

な写真をアップロードすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。

### ◆保護者のみなさまへ◆

定期健康診断が終わり、異常のあった人には治療のすすめを配付しました。学校の検診はスクリーニング（病気の疑いがあるかを診るもの）のため、本当に病気があるかどうかや、病気があった場合の早期発見・早期治療につなげるためにも、かかりつけ医に詳しく見てもらう必要があります。受診がまだの人は早めにかかりつけ医に診てもらい、結果を学校に報告してください。

