

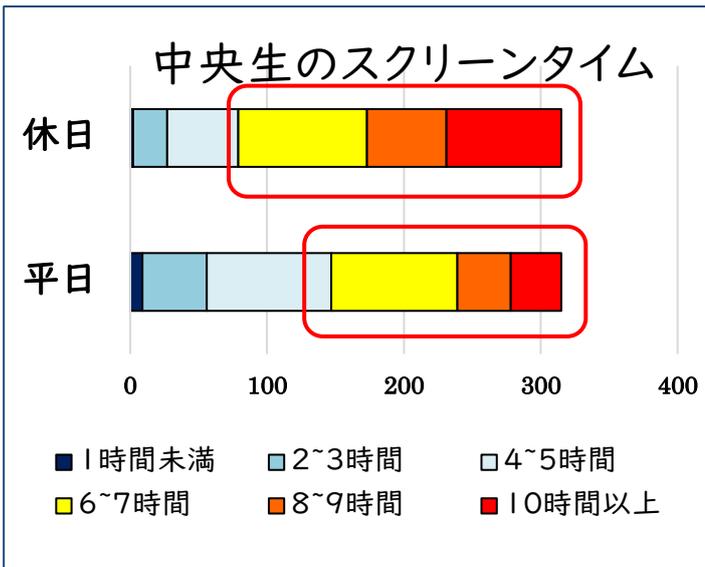
# 保健だより 7月



発行：令和6年7月3日  
金沢中央高校（昼）  
保健室

早いもので、もう7月です。もうすぐ夏休みですね。普段の生活とはちがひ、新しい人との交流も増える人もいます。そうした出会いが思わぬ危険やトラブルになることも。開放的な気分が流され、のちのち困るような事態にならないよう、適度な「自制」を心がけてくださいね。

就職や進学予定の3.4年生は夏のうちに、必要な受診を済ませましょう。お知らせを再配付します。  
住んでいる市町村によっては、18歳まで子ども医療助成が使えます。制度が使えるうちに治療を始めましょう。



たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！



こんな効果が！

- 睡眠の質がよくなる
- SNSによるストレスが減る
- 目や脳の疲れがとれる
- 別のことに時間を使える

5月に行った心と体のアンケート結果によると、スマホ等を見る時間が6時間以上の生徒が平日でも

半数以上、休日は75%以上いました。休みに入ると、使用時間の増加が予想されますよね...

1日のSNSに依存してしまう時間を、意識してみませんか？

## ~SNSトラブルに気をつけて~

住所や学校名、個人が特定されるような書き込みや写真・動画を up しない。

SNSの情報がすべて正しいわけではありません。フェイクや一方的な情報もあります。

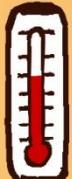




# 室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、  
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。  
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



**部屋の温度・湿度を  
こまめに確認する**

高温多湿では  
ないですか?



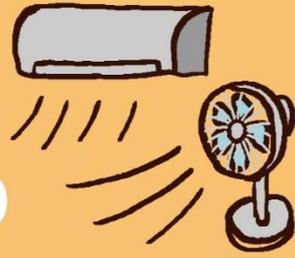
**のどがかわいていなくても  
こまめに水分を補給する**

汗をかいたときは塩分も!



**適切な室温  
(目安は28℃以下)に保つ**

エアコンの除湿機能も活用しよう!



夜間(就寝中)の  
熱中症にも注意しましょう。  
適切にエアコンなどを使い、  
寝る前の水分補給も  
忘れずに!



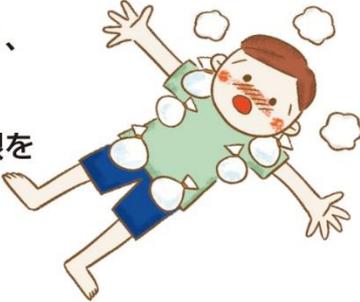
## 熱中症 かも!?

おも  
と思ったら

エアコンが効いた室内など  
涼しい場所へ



首のまわり、  
わきの下、  
足の付け根を  
冷やす



経口補水液などで  
水分補給



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。**