

保健だより 夏休み号

神戸市立山田中学校
保健室

夏休みにはいります。夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなります。事故やトラブルに巻き込まれないように、時間を見て行動したり、危険な場所に行ったりせずに遅くなるまでに帰宅するようにしましょう。



水の事故に気を付けて！！

数年ぶりの水泳授業はどうでしたか。久々に泳ぐと思うように泳げなかったと感じる人もいたのではないのでしょうか。8月に多くなる遊泳中の事故の約6割は海水浴場以外で発生しています。この夏、泳ぎに出かけることがあるかもしれませんが、水の事故には気を付けてくださいね。

おぼれたときのキーワードは... 浮いて待て

UITEMATE

「背浮き」を覚えよう！

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

浮き具がある場合



空のペットボトルやカバンなど



両手を使って
胸のあたりで
抱える



大の字になる
ように、手足を
大きく広げる

大きく息を
吸って、空気を
肺に溜める

あごを上げて
上を見ると
呼吸しやすい

手を水面
より下に

浮き具代わり
になるので、靴は
履いたままで

股（両足）
を開く

- 【要注意！】
- ☒ 「遊泳禁止・ため池・夜の海」などに入らない
 - ☒ 高波などで一時的に禁止された場所に近づかない

火の取り扱いにも注意🔥！

この時期、花火など火を扱うこともあるかもしれません。しかし、先般も火遊びによる火災のニュースがありました。火の取り扱いや後始末については危険がないようにしっかりと行いましょう。



ネットトラブルに 気をつけて

スマートフォンを使う時間が増える夏休み。気軽な気持ちで書き込むとトラブルが起こったり、大変な事件に巻き込まれたりすることもあります。ネットの向こう側には、必ず誰かがいることを忘れてはいけません。

SNSのルール！※「デジタルタトゥー」一度書くと消えません

- ⚠️ 悪口や差別的な内容、暴力的な言葉は書かない
- ⚠️ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ⚠️ 根拠のないうわさ話をしない
- ⚠️ 住所がわかるような写真をのせない
- ⚠️ 他人の書き込みを“あおる”ことはしない
- ⚠️ 人が移っている写真や動画を無断でアップロードしない
- ⚠️ SNSで知り合った人と会わない。個人情報を伝えない

誘惑に負けないで NO!と伝える

お酒・たばこ・ドラッグなど心や体を壊してしまう危険な誘惑。興味本位で手を出してしまうとやめられなくなったりみなさんの将来がめちゃくちゃになったりと百害あって一利なしです。

大事なのは「はっきり！きっぱり！断る」ことです。



お酒・タバコ・ドラッグ

こうべっ子悩み相談

- なや そう だん
- ・いじめのこと
 - ・体罰のこと
 - ・ネットトラブルのこと
 - ・不登校のこと
 - ・友達のこと
 - ・身の危険を感じる
 - ・不安なこと
 - ・からだのこと
 - ・勉強・進路のこと
 - など

名前を言わなくてもいいです。
どんなに小さな悩み、心配ごとでも、抱え込まずに早めに相談してください！

一人で
悩まないで！



電話相談窓口

こうべっ子悩み相談「いじめ・体罰・こども安全ホットライン」

☎ 0120-155-783 《通話料無料》

☎ 361-7710 《通話料有料》

全国共通「24時間子供SOSダイヤル」

☎ 0120-0-78310 《通話料無料》

毎日24時間いつでも
悩み・心配ごとなど遠慮なくご相談ください

夏休み中、困ったことや
トラブルがあったら一人
で抱え込まず保護者の方に
相談しましょう。
☎相談窓口もあります。

熱中症に気を付けよう！

7月の保健委員会で、熱中症対策について以下のような点が課題に上がりました。今後も、保健委員から声掛けをしていきますが、みなさんひとりひとりが意識し行動にうつしていきましょう！

- ①水分補給をしよう…喉が渇く前に水分をとる。
- ②登下校や運動時はマスクを外そう
- ③暑くなる前にジャージを脱ごう
- ④冷房や日陰の活用…身体の冷やしすぎには注意しよう。」
- ⑤タオルを持参しよう…濡れたタオルで汗を拭くと良いです。
- ⑥水分は多めに持ってこよう…スポーツドリンクを活用しよう。



のどが渇いていなくても こまめに水分をとろう！

暑い日が続いていますが、こまめに水分をとれていますか？マスクをしていると喉の渇きにも気づきにくくなりますが、水分補給のポイント「喉が渇いたと思う前に水分を摂ること」です。

熱中症や脱水症状がおこらないように、こまめに水分をとりましょう。（運動前に水分をとることもポイントです。）

また、水筒は体育などの有無にかかわらず毎日持ってくるようにしましょう。特に、小さな水筒を持ってくる人も多いように感じますが、できるだけ大きいサイズの水筒を持参し、スポーツドリンクなども活用するようにしてください。

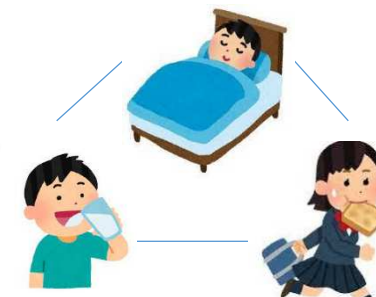
いつもより、特に水分を摂ったほうがよいタイミング！

- 起床後／就寝前 運動前・運動中・運動後
- 入浴の前後



＜夏バテ・熱中症対策＞

- しっかりと睡眠をとれていますか？
- きちんと3食食べていますか？
- 水分補給はできていますか？



登下校時や部活動、様々な場面で汗をかくようになったのに加え、部活動における大会もあり、疲れがたまっている人も多いのではないのでしょうか。そんな中で、就寝時間が遅いのが当たり前の生活習慣が続いたり、食事をしっかりとれていなかったりすると夏バテや熱中症になるリスクが高まります。

夏バテや熱中症を予防するために、**睡眠・食事・水分の3S**を取りましょう！

自分の体調は自分にしかわかりません。ですが、気が付かないうちに、しんどくなってしまうたり、自分が思っているよりも疲れがたまっていたりすることもあります。体調は自己管理が基本です。しんどくなる前に休養したり、保護者や先生に相談したりしてください。また、しんどそうな人がいたら、周囲の人も声をかけてあげてください。

まだまだ暑い日が続きます。気を抜かず、頑張りましょう！！

※夏休み中における健康観察について

・夏休み中に、生徒本人が新型コロナウイルスと診断された場合や濃厚接触者と保健所より連絡を受けた場合、学校へのご連絡をよろしくお願いいたします。※土日祝日・学校閉校日（8月10日～15日）の期間を除く

発熱・咳などの症状がある時は、受診前にまずはかかりつけ医に電話などでご相談ください。かかりつけ医が不在で、新型コロナウイルスの感染が疑われる場合は「新型コロナウイルス専用健康相談窓口」へご相談ください。
「新型コロナウイルス専用健康窓口」（24時間土日祝含む、多言語対応可）

電話：078-322-6250 FAX：078-391-5532