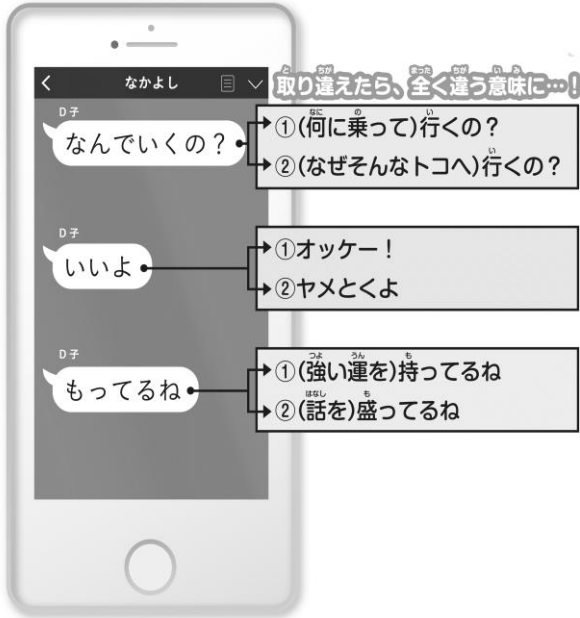


～夏休みの健康と安全について～

★パソコン・スマホの使い方について★

パソコン・スマホは、使い方によって、友だちとのトラブルや犯罪に巻き込まれる危険があります。スマホに触れる時間が長くなる夏休み。こんなことに注意してくださいね。



目の前の人との時間を大切に。



無料通話アプリ (LINE など) は

- ID を簡単に公開しない
- サービスや設定をよく理解して行う
- 自分が送られて嫌な悪口やうわさ話は送らない
- 誤解をまねく表現になっていないか確認してから送る



ネット上の投稿は簡単に消えません!

- 投稿しても大丈夫なものなのかよく考える。
 - 人に見られたくない写真は撮らない。
- ※いったんネット上に投稿されると、コピーが繰り返されて拡散し、半永久的に残ってしまうこともあります。

何か困ったときや、トラブルに巻き込まれてしまったときは、おうちの人や先生に相談しましょう。少しでも早く相談することが大事です。

どうしても言えないときは下の窓口にご相談してみてくださいね。

～チャイルドライン～ ☎0120-99-7777 (午後4時～午後9時)

★☆☆☆☆ 海水浴やキャンプなど、自然が豊かなところに出かける時は、虫刺されやケガに十分注意してくださいね。

〇〇に刺されたら!



- ① 針が残っていたら毛抜きか粘着テープで抜く
- ② 毒と血を絞り出すように、水で洗う
- ③ 痛みやはれは、水や水で冷やす

☆軽い時は 薬局で相談 ☆気分が悪かったり、息苦しいときは、すぐに受診しましょう



- ① 毒の毛がついていたら服を脱ぐ
- ② 粘着テープなどで皮膚についた毒の毛を取る
- ③ その後、水で洗い流す

☆はれやかゆみがひどいときは、受診しましょう



- ① 絶対にこすらない
- ② 皮ふに触手がからまっている時は、海水で洗い流す
取れない時は素手で触らず、軍手やタオルでつまむ
- ③ 痛みをやわらげるために水や水で冷やす

☆受診しましょう

Q 海や川に転落したら。その時! あなたはどうする?

A

自分が転落したとき...

もがいたり大声を出したりするとすぐに体が沈んでおぼれてしまいます。あお向けで、アゴを上げて大の字になり「浮いて待つ」顔さえ水面から出ていると、呼吸ができます。



誰かが転落したとき...

飛び込んでダメ! ドラマや映画とは違い、おぼれた人を助けようとして飛びこんだ人は、約4割がおぼれると言われています。冷静に「あお向けで浮いて待つ」と伝え、水に浮くものを投げて渡し、**119**番通報をしてください。



産大附属高等学校
保健室



明日から夏休みが始まりますね。夏休み中は普段の生活とはリズムが変わり、自由な時間が増える分、自分で生活を管理しなければなりません。健康のためにも規則正しい生活を心がけるとともに、みなさんそれぞれが目標を持ち、この夏休みを有意義に過ごして欲しいと思います。



お酒の誘惑に、負けない!

「からだは大人と同じ大きさだから、のんでも大丈夫」
というのは、**おおまちがい!**

ちょっとくらい・・・も
ダメ!

未成年の身体はアルコールにまだ弱く、急性アルコール中毒などの危険があります。

「一気飲み」には
命の危険も!

脳

肝臓が処理しきれなかったアルコールが、脳に悪影響を与えます。これから、というときに

- 記憶力 ↓
- 思考力 ↓
- 判断力 ↓
- 意欲 ↓

うつ状態になることも...



自分は大丈夫・・・

なんて考えは危ない! です。
もし誘われたときに、どう断るか。
明確にイメージしておいてください。
あなたを守るのはあなた自身です。



ステンレス製の水筒にスポーツドリンクは要注意! 中毒症状のおそれもあります。

熱中症対策などで、スポーツドリンク (OS-1) などの飲み物を持参する時は、プラスチック製の水筒に入れて持参するようにしましょう。酸性の強い飲み物は塩分が含まれており、水筒に入れることで金属の成分が溶けだし (サビが発生)、毒素が出ることで吐き気・めまい・**頭痛**などの中毒症状を引き起こすおそれがあると言われています。

アルミやステンレス製の水筒に入れるのに注意が必要な飲み物



果汁ジュース・乳酸飲料・ビタミンCといった酸性の強い飲料

薄着・日よけ

通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。



水分補給

のどがかわく前に! 運動前後の体重変化を補給用の目安に。

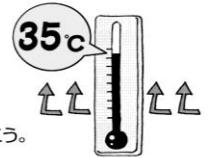


何回でも
言いますよ~

くれぐれも熱中症に注意!

気温の急上昇に注意

暑さに慣れてから運動量を増やしていこう。



無理しない

睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意!



保護者の方へ

健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには「お知らせ」をお渡ししています。夏休み期間を利用して、受診していただければと思います。学校健康診断は、問題や疑いのある人をふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には病気や異常がない場合もあります。また、今回の健康診断やその結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、保健室まで、ご相談ください。

2学期に元気な笑顔で会いましょう!

