



令和4年7月20日 No.4
枚方市立杉中学校 保健室

さあ、いよいよ夏休みが始まります。みなさん夏休みの計画は立てていますか？長い休みになります。普段、学校生活に部活、習い事など忙しい日々をすごしているみなさん。夏休みには、少し時間の余裕ができるのではないのでしょうか？のんびり過ごすもよし、何か打ち込める物を見つけるもよし、みなさんにとって充実した夏休みになることを願っています。そのためには夏バテしていたらもったいない。夏休みも健康に！新学期も、みなさんの元気な姿が見られることを楽しみにしています。

なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、このやす休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

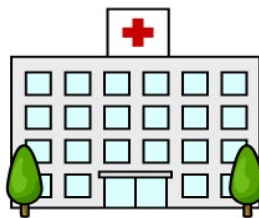
～夏休み中の部活動のケガも、スポーツ振興センターの対象です～

学校管理下で発生した災害について、病院を受診した際に、独立行政法人日本スポーツ振興センターの書類をお渡ししています。申請すると医療費が後日給付されます。

(※スポーツ振興センターは、受傷より2年間申請可能です。また、災害の内容により給付されないこともあります。)

用紙が必要な方は顧問の先生や、保健室までご連絡ください。

学校でのけがで、病院を受診する際も保険証や子ども医療証等を持参の上、受診をお願いいたします。



スマートフォンをだらだら使っちゃう理由はなに？

- 友だちを失くしたくないから？
- すぐに反応しないと相手に悪いから？
- 話題についていけないから？
- 次々とクリアする(ゲームの)目標があるから？
- (ゲームの)対戦相手が待っているから？



目の前の人との時間を大切に。



夏休み、**脱**スマホSNS

でも、こんな**リスク**もあるよね



スマートフォンは、上手に使用すれば生活に役立つ道具です。でも囚われてしまうと、生活にいろいろな悪影響が出てきます。

費やしている時間と理由に問題があると思った人は、自分なりのルールを決めることから始めよう。



夏休み・学校生活を送っているときよりも自由な時間が増えると思います。スマホやパソコン、ゲーム機などインターネットにかかわる時間が増えるのでは？と心配です。上に書いてあるようなリスクのあることも、皆さんは知っているはず。

この夏休み、脱インターネットの時間も作ってみませんか？

水害から身を守る

夏は台風やゲリラ豪雨など、水害に遭うことがあります。洪水や土砂災害などの危険性に備え、身を守る意識を持つことが大切です。

ハザードマップを知っていますか？ハザードマップは、各家庭に配られていて、枚方市は市のホームページからもダウンロードできます。川の水や下水があふれることを想定して作ったマップや浸水が起こった際の継続時間など様々な災害を想定した情報が載っています。また避難の際に避難所の位置や連絡先、がけくずれなどで注意しなくてはならないところなど、いざ!というときにそなえるための情報が示されています。何事も危険に備えるためには、危険性を知ることが大切です。自分の住んでいる所はどうか、まずは一度ハザードマップを手にとって知ることからはじめませんか？

