



令和6年7月19日(金)
調布市立調布中学校
保健室



いよいよ夏休みですね。1学期の疲れがたまっているかと思います。休み期間中に身体を休めたり、リフレッシュ出来るといいですね。夏休みだから・・・と乱れた生活習慣をしていると夏バテしてしまいますので、規則正しい生活を心がけましょう。ケガや熱中症に気を付けて、充実した夏休みを過ごしてください♪

また、近隣の学校では様々な感染症が流行しています。手洗いうがいをしっかり行いましょう。

健康カードを配布します

終業式の日健康カードを配布します。健康カードには、1学期の健康診断結果が載っています。健康診断は受けて終わりではなく、自分の健康を見つめ直す良い機会となります。この機会に、自分の健康状況を把握し、健康目標を立ててみましょう。

結果のお知らせをもらっていてまだ、受診をしていない人は夏休みがチャンスです。そのうち..そのうち..で、夏休みが終わらないように!

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

暑さに
負けるな!

夏バテ知らずさん
めざして

夏バテは、夏の環境の変化に身体がついていけずにバランスを崩した状態です。生活習慣を見直して、身体の調子を整えておきましょう。

生活リズムを
整える

バランスの良い
食事

睡眠をしっかり
とる

湯船につかる

熱中症 かも!?

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



水泳中も熱中症に注意!!

水泳でも汗をかき、脱水になります。水中に
いると実感しづらく注
意が必要です。こまめ
な水分補給と、体調管
理、朝ごはんを食べる
など生活習慣に気を
付けていきましょう。

こんなときは
救急車!

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。

もうすぐ夏休み 被害者にも加害者にもならないために

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに
巻き込まれることがあります。

自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性
を想像することが大切です。

困ったときは、迷わず大人に相談を。



毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか?

スクショ
回し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報
の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。