

ほけんだより

平成30年7月20日（金）

NO.8

狛江市立狛江第一中学校

夏休みも
早寝



早起き



朝ごはん

あなたを守るのは、あなた—ネットトラブルにご注意—

待ちに待った夏休み。しかし、解放感にひたるあまり、さまざまなアクシデントが心配される時季でもあります。とりわけ近年では、スマホやSNSの普及にともない、ネット関連のトラブルが多発しています。

▲ウソや中傷の書き込み・拡散

▲プライベートな写真の流出

▲いたずらで撮った写真をアップ



これらは影響がネットだけにとどまらず、実生活、さらには身の安全をも脅かす危険性をもっています。興味本位や面白半分、また「目立ちたい」など安易な理由で実行することは絶対にやめてほしいです。

また、長期休みにネットで知り合った人と実際に会うなどしてトラブルが起こる例もあります。ネットの世界は、ときに私たちを過信や思い込みに陥れます。行動する前に、自分の心に「大丈夫？」と問いかけることを忘れないでくださいね。

学校が休みでも、今の生活リズムを崩さずに規則正しい生活ができるといいですね！

自分の身は自分で守り、充実した夏休みを過ごしてくださいね！



夏に多い誘惑…断り方は？



もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたはどのように断りますか？



大切にしている
ものを理由に断る

「部活動で大切な試合を控えているから」「目指してる学校があるから」「大事な時期なんだ」など

特定の
人物を出して断る

「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など

なぜやらないか
理由を述べて断る

「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。



熱中症になりやすいのは、こんな人！

サッカー部の Aくん1年生



Aくんはサッカー部の1年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ！

30度をこえる炎天下でがんばっていたら...

あれっ？立ちくらみ——



それにこむら返りも

それ、熱中症の症状です

なにか悪かったの？

テスト勉強が続いて睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。

アドバイス

生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとる。暑さに慣れていない時は、無理をしない。

剣道部の Bくん2年生



Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。

面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら...

**なんだかからだがだるくて
かが入らない——**



吐き気もするよ

それ、熱中症の症状です

なにか悪かったの？

湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がりやすくなります。

アドバイス

室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。

吹奏楽部の Cさん3年生



Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏カゼの下痢で休んでいました。

今日は速り廊下で長時間の練習をしていたら...

ふいてもふいても汗が出る——



からだもすごく熱い！

それ、熱中症の症状です

なにか悪かったの？

病気が明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。

アドバイス

こまめに水分補給をしよう。友達同士で、声をかけあおうのも大切。

暑い日が続き、熱中症による死亡事故のニュースも報じられています。この夏の猛暑に負けないために、日々の予防が大切です。一人一人が気を付けて、2学期また元気に会いましょう！