

# ほけんだより 7月



令和6年6月27日

町田市立南大谷中学校

蒸し暑い日が続いていますが、体調はごどうですか？1学期もあと少し。もうすぐ夏休みです。長いお休みが続くと生活リズムが乱れてしまい、体調を崩してしまうことがあります。今、規則正しい生活を送れている人は、ぜひ夏休みも続けてください。そして生活リズムが乱れている人は、「早く寝る」や「朝ご飯を食べる」など、できそうだなと思うことから1つずつ始めてみてください。そして、2学期に始業式の日には元気に登校できるような生活リズムを身につけましょう。



## 保健行事

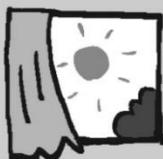


6月末まで 内科検診、耳鼻科検診、歯科検診の日に欠席していた人は保護者の方に病院へ連れて行ってもらって、必ず検診を受けましょう。

三者面談 定期健康診断の記録配布  
※自分の体の成長、様子を確認しておきましょう。  
必ず家の人にも見てもらってくださいね！



## 室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、  
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。

次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度を  
こまめに確認する

高温多湿では  
ないですか？



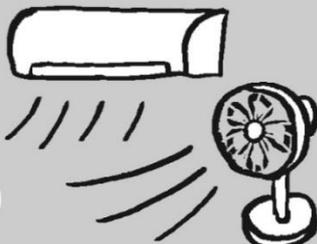
のどがかわいていなくても  
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



適切な室温  
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！



夜間(就寝中)の  
熱中症にも注意しましょう。  
適切にエアコンなどを使い、  
寝る前の水分補給も  
忘れずに！



裏面に続く

# SNS、正しく使えていますか？

Instagram や TikTok、LINE 等、たくさんの SNS があり、自分のスマホで SNS のアカウントを作っている人もいます。SNS は世界中の人とつながることができる、たくさんの情報を得られる等、便利で魅力的なものだと思います。私も利用していて、電車が遅延したときは迂回路を調べることができたり、美味しい食べ物を見つけて買ったりしたことがあります。

一方で、SNS を通じた心無いコメントに傷つけられたり、気になってやるべきことが手につかなかったりする人もいます。インターネットや SNS で発信されていることは多かれ少なかれ、真実ではないことがあります。人目を引いてお金を儲けようとしたり、騙したりしようとする人たちも SNS を使っています。また、みなさんの使い方のマナーも大切です。相手の許可なく写真や動画を上げることや、他者を誹謗中傷はすることは犯罪につながります。

「いいね！」を押す前や、投稿する前にもう一度よく考える時間を作ってください。そして、SNS でのやりとりや使い方に悩んだときは、必ず大人に相談をしてください。

私はみなさんの顔を見て、挨拶やおしゃべりをする時間が大好きです。実際に顔を見て、声を聞かなければわからないことはたくさんあります。SNS を正しく使い、「リアル」でコミュニケーションをとってつながりましょう。

**それ本当につぶやいて大丈夫？**

SNS に投稿する前にもう一度考えてみよう



たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

## デジタルデトックスのススメ



こんな効果が！

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNS によるストレスが減る

別のことに時間を使える



## 保護者の皆様

定期健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。受診を勧める場合は（歯科のみ全員にお知らせ）結果のお知らせをお渡ししています。お手元に結果のお知らせがある場合は、できるだけ早い受診をお勧めしています。定期受診の予定がある場合は、その時に主治医にお伝えください。また、近日中に受診したまたは治療済みの場合は、その旨をお知らせの用紙に書いて学校まで返却をお願いいたします。

内科検診、耳鼻科検診、歯科検診の日にお子様が欠席していた場合は、6月末までに必ず病院へ連れて行って健康診断を受けていただきますよう、お願いいたします。受診後は学校への連絡票をご提出ください。（眼科検診は期日が過ぎていますので受診できません。）

三者面談にて健康診断の結果を記載した「定期健康診断の記録」を配布いたしますので、ご確認ください。

お子様の健康に関することで心配なことや気になることがありましたら、どんなことでも構いませんので学校までご連絡ください。

