

ほけんだより

茨木市立北中学校
夏休み号

期末テストも終わり、いよいよ夏休みですね！授業が無い分自由な時間が増えますが、ただ何となく過ごすのではなく、自分なりに何かを残せるように、計画や目標を持って過ごしてくださいね！

また、熱中症やSNSによるトラブルなど、危険な場面に遭遇する機会も増えます。ほけんだよりや他の通信をよく読んで、一人ひとりが危機意識を持ちましょう！2学期には、元気な皆さんと会えることを楽しみにしています♪

保健室から夏休みの宿題♪

- その1 早寝早起きをして、夜ふかしをしないようにしましょう！
- その2 適度な運動をしましょう！
- その3 きちんと三食ご飯を食べましょう！
- その4 健康診断の結果を貰った人は、この夏休みを利用して病院を受診しましょう。受診した人は結果用紙を担任か保健室まで提出してください。
- その5 学校管理下のケガで、スポーツ振興センターの手続きをとっている人は必要書類を揃えて学校に提出できるようにしておきましょう。新たに病院を受診した人は、顧問・担任・保健室へお知らせください。(熱中症も対象です！)



ルールを守って
楽しい夏休み
にしよう！

安全第一！夏の部活動

部活動の練習が充実する夏休みは、実力アップのチャンス！！でも、何より安全第一ということをお忘れしないで！



☆休憩と水分補給をしっかりとる
熱中症予防のため、練習前や練習中は水分をこまめにとり、30分に1回は休憩しましょう！



☆無理しすぎない
練習中、からだの異変を感じたら、すぐ、周りの人に伝え、運動を中止しましょう！



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

もちろん感染対策も忘れずに！



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

人の多いところや、密集しているところにはなるべく行かないようにしましょう！

（マスク着用時は）



激しい運動は避けましょう
のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

万が一避けられない時は、マスクを着用し、他人との濃厚接触を避け、こまめな手洗いうがいを心がけよう！

ちょっと待って！その出会い大丈夫??



LINE 交換しよう！

いい人そうだし交換しようかな。

実際は...



全くの別人
ケケケ...
騙されてるな

その人は本当にいい人？
インターネット上では、いくらでも自分を偽ることができます。簡単に信じてはいけません。危険な目に合う前に、あと一步を踏みとどまって！

万が一、自分の写真を拡散されてしまったり、脅されたり等のネットトラブルに巻き込まれてしまった時は、一人で抱え込まずに、家族や学校の先生に相談してね。

ネット犯罪や性被害専門の相談窓口も色々あるよ！



もちろん保健室にもいつでも相談にきてね！

