

保健だより

新庄中学校
保健室
2026年7月
No.4

梅雨明けが発表された途端に、真夏日、猛暑日の日々。今年の夏も長く、暑くなりそうです。そうすると気を付けなければいけないのが熱中症。こまめな水分補給や休憩、帽子をかぶるなど対策をお願いします。



涼しい場所で、横にする。



意識がない場合は、救急車を呼ぶ。



首、脇の下、足の付け根を冷やす。



衣服を緩める。

熱中症になったら...



定期健康診断で治療勧告書もらった人、夏休みは治療のチャンスです。そのまま放っておいても治りません。夏休みの間に病院で診てもらってください。

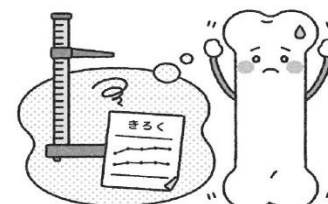
その口、ちよつと待て！

お酒は成長期のみなさんに大きな影響を与えます。



脳の成長を邪魔する

アルコールが脳の細胞を壊して、記憶力や考える力が落ちる



身長が伸びるのを邪魔する

成長ホルモンが減って、骨が成長しにくくなる



心のブレーキを壊す

正常な判断ができず、危ないことをするなど事件や事故に巻き込まれやすくなる

「断る勇気」は、カッコいい大人への第一歩！ 自分の体を守れるのは、自分だけです。

雷から自分を守るための行動

夏には夕立やゲリラ豪雨等、突然の雷が起こることもあります。突然の雷から身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。