

ほけんだより 7月

2024年7月18日

荒川区立原中学校

保健室

明日で1学期が終わります。皆さん夏休みも部活や勉強があるかと思いますが、ほっと一息、リラックスしましょう。1学期頑張った自分をたくさん褒めてあげてくださいね。

また、7月に入ってからコロナウイルスの感染者がゆるやかに増えています。引き続き、手洗い・うがい・換気などの感染予防をしっかりと行って、元気に過ごしましょう!!

夏こそお風呂に浸ろう！

「夏は湯船に浸かると暑いから」と言って、シャワーで済ませていませんか？ シャワーで汗を流すとすっきりしますが、夏こそお風呂に浸かってほしいのです。冷たいものをとったり、クーラーがきいた部屋で過ごす時間が長かったりしているうちに、いつの間にか体は冷えています。体の冷えは、夏バテや体調不良の原因になります。お湯の温度は38～40℃くらいが理想です。お風呂に浸かって、暑い毎日を乗り越えましょう！

だれも訴えて保健室に来た話を聞いてみると、「シャワー派です！暑いので」という子が多いです。たまにはゆっくり湯船に浸りませんか。

SNSの使い方、大丈夫ですか？

InstagramなどのSNSでの投稿・やり取りは顔が見えない分、誤解を招く表現になっていないか、送る時間や量は相手の迷惑になっていないか、慎重になる必要があります。

知らない人からのメッセージには返信しないでブロックすること。たとえ知り合いであっても、不快なメッセージなどに返信する必要はありません。

自分が人を傷つける側にならないようにするのはもちろん、被害者にならないようにSNSと上手に付き合しましょう。

自分や相手を

大切にすることが

大切です



はっきり、きっぱり断ろう！



7/1に薬物乱用防止教室がありました。

授業の様子が分かる掲示物や薬物乱用防止に関わる本、薬物標本を保健室前に展示中です。

三者面談で担任から健康の記録(健康診断の結果)を返却します。回収しませんので、そのまま御家庭で保管してください。検診の日に欠席していて未受診の方や、治療が済んでいない方は夏休みを利用して病院に行ってください。