保健だより７月号中学部

令和6年7月18日
赤城特別支援学校保健室

いよいよ１学期が終了です。明日から、長い夏休みに突入です。
みなさんは、夏休みの目標はありますか？なにか一つでもいいので、目標を定め、それに向かって、毎日少しずつ努力して、有意義な夏休みにしてください。

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

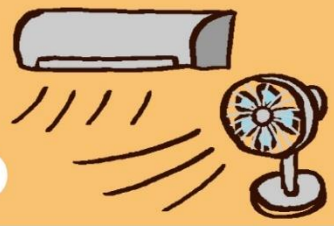
高温多湿ではないですか？

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！

SNS について少し考えてみませんか？

みなさんは、SNS についてどう思いますか？世界中の人とつながれる、色々な情報を得られる等、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNS を通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNS でのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？
スマートフォンの電源を OFF、それだけで心安まる時間が持てるなら、ためしてみる価値があるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に心穏やかに毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。