



上峰中学校
保健室
R5年7月

緊急事態！水筒忘れて、のどカラカラ

Q そんなとき、みんなはどうする??

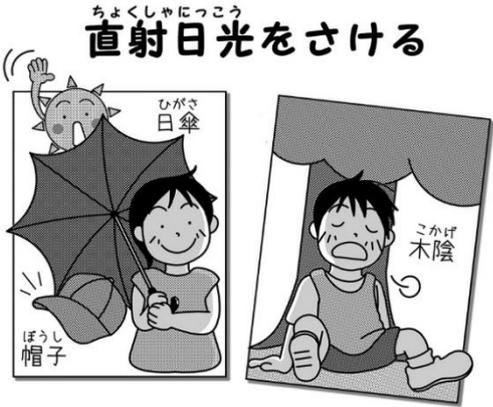
- A. よし！給食の牛乳まで我慢だ！！
- B. 電話して親に持ってきてもらおうかな～
- C. そこの水道水飲めば大丈夫でしょ！



正解は C 学校の水道水は飲めます！

学校の水道水は定期的に検査をしています。のどが乾いたときは安心して飲んでください。

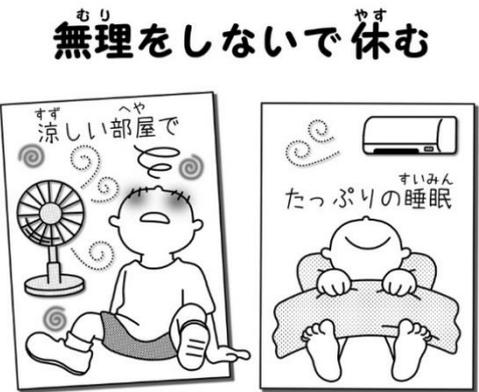
- A. 昼食まで我慢だって!? そんな危険行為はやめてください！熱中症になってしまいますよ(°Д°)
- B. 保護者の方に水筒を持ってきてもらうのもいいですが、お仕事等で忙しい人も多いため、ほどほどにしましょうね・・・まずは忘れ物をしないように気を付けて！



熱中症



に注意!



プールの時にシャワーって必要？

みなさんは、プールの授業で何気なくシャワーを浴びていませんか？ 先生からシャワーをしっかりと浴びなさいと授業の度に言われていると思いますが、その理由を考えたことはありますか？

その理由は・・・**感染症予防**のためです。

プールの水によって、プール熱やハヤリ目などの感染症にかかることがあります。シャワーを浴びて、体の汚れやプールの水を落とすことは、感染症を予防する上でとても大切なことです。また、プール後に“うがい”をすることも大切です。しっかり対策をして、プールの授業を楽しんでください。



プールの時に気を付けること

- ・しっかりとシャワーを浴びる(顔まで)
- ・プールの後にうがいをする
- ・タオルやクシの貸し借りをしない

夏休みはどう過ごす？

「朝は1分でも長く寝ていたい・・・」そんな思いで毎日登校している人も多いと思います。夏休みは朝起きる時に、「あと少し」「もう少し」が続いて、生活リズムが崩れがちに。そして、昼頃に起きると、「1日を無駄にしてしまった～(泣)」と後悔するのは“あるある”ですよね？ せっかくの夏休みを存分に楽しむためには、朝活が重要な鍵を握っているのではないのでしょうか！？ 涼しい午前中から活動することをオススメします！



ワクワク・ドキドキしよう

夏休みは、どうすごしますか？ せっかくの長いお休みだから、興味のあることや好きなことをトコトン追求してみてもいいのではないでしょうか。運動したり、楽器を弾いたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎



日が楽しく、充実するはず。すると、「こんなに集中できた！」「今までできなかったことができるようになった！」と自分でもビックリする成果があるかも!? さあ、ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう！