

ほけんだより

三瀬中学校
保健室
R6. 7. 18
文責

いよいよ夏季休業！ 自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。あわただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするのでもいいかもしれません。

せっかくの夏季休業ですから、ぜひ大切に過ごしたいものです。そのために、気を付けたいのは時間の使い方です。

今週は何をする？ 今日は何をしたい？ いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか？ それも面倒だという人は、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう！」と考えるだけでもOKです！

夏季休業を充実させるのは、自分次第です。自分にとって充実した夏季休業を過ごしてくださいね！

夏休み、計画的に！

特に“歯”！！
夏休みのうちに健康な
歯・体にしよう！

治療・受診をすませよう！

健康診断で見つけた病気や異常は、
時間がとりやすい休みのうちに検査・受
診して治療しましょう。治療がすんだら
学校へのお知らせもお忘れなく。

食生活をチェックしよう！

1日のエネルギー源「朝食」はもちろ
ん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バ
ランスよく食べましょう。甘いお菓子や
冷たいおやつはひかえめに。

少しずつでも…早く寝よう！

いきなりはむずかしくても、今日はき
のうより少し早く、明日はさらに早く…。
休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎
日の早起きにつなげたいですね。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス！

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう

体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく

のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる

体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

熱中症の応急処置は

Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）

Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る

Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば、冷房のある部屋）で休ませる

Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

ご用心！

勉強に、部活動にと、何かと忙しい夏休み。でも、みなさんがより楽しみにしているのは、やはり自由な「遊び」の時間かもしれませんね。その中では、旅行なども含めて普段の生活とは違った場所に行ったり、クラスや部活以外の友人・知人と交流をもったりする機会も増えることと思います。

でも、夏休みの開放感も手伝って、そうした出会いが思わぬ落とし穴、危険やトラブルにつながることも。保健室でみなさんから受ける打ち明け話や相談、とりわけ人間関係や性の悩みなどに関する内容は例年、夏休み明けにもみられます。また、長期の休みはたばこやアルコール、違法なものはもちろん、そうでなくとも体に害を及ぼすさまざまな薬物などとの距離が縮まることも心配されます。開放的な気分に流され、のちのち困るような事態にならないよう、自制心をもって過ごしてほしいと思います。

ひとりで不安に思ったり、悩んだりしたときは、まず身近な人に相談してみてください。心配事や悩みを話すことで心が少し楽になります。

まわりに相談できる人がいない、相談しにくい場合は、右の相談窓口を利用してみてください。何気ない会話でも心は落ち着きます。

保護者の方も、お子様のことで心配なことなど、ご相談ください。

充実した夏休みに
してくださいね！

【こころの相談窓口】 （令和6年1月更新）	
電話相談（でんわそうだん）	
心のテレホン	0952-30-4989（24時間）
いじめホットライン	0952-27-0051（24時間）
24時間子供SOSダイヤル	0120-078-310（24時間） ※相談窓口PR動画「君は君のままでいい」 https://youtu.be/GiZTk8vB26I
子どもの人権110番	0120-007-110（平日8:30～17:15）
佐賀こころの電話	0952-73-5556（平日9:00～16:00）
佐賀県自殺予防夜間相談電話	0120-400-337（毎日23:00～5:00）
佐賀いのちの電話	0952-34-4343（24時間）
ヤングテレホン	0120-29-7867（平日8:30～17:15） （佐賀県警察少年サポートセンター）
チャイルドライン 【18歳までの子ども専用】	0120-99-7777
よりそいホットライン	0120-279-338
児童相談所虐待対応ダイヤル	189
外国人のための人権相談【法務省】 (Human Rights Counseling for Foreigners)	0570-090911（平日9:00～17:00） https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html
電話相談（でんわそうだん）・来所相談（らいじょうそうだん）	
佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060（平日8:30～17:15）
佐賀県教育センター	0952-62-2189（電話相談専用ダイヤル） （平日8:30～17:00）
保健福祉事務所（いずれも、平日8:30～17:15）	
○佐賀中部保健福祉事務所：0952-30-1691 ○鳥栖保健福祉事務所：0942-83-3579	
○唐津保健福祉事務所：0955-73-4187 ○伊万里保健福祉事務所：0955-23-2101	
○杵築保健福祉事務所：0954-22-2105	