



待ち遠しい夏休みはもうすぐ。遊びやアルバイトなどいろいろな計画を立てていることと思います。でも、夏休みは生活のリズムが普段と変わる上、厳しい暑さから体調を崩したり、注意力が低下しけがをするケースも出てきます。充分注意して楽しい夏休みを過ごしましょう。

今月の予定

7/6(月)～7/10(金) 前期期末考査 7/22(水) 全校集会
7/14(火)～7/21(火) 保護者面談 7/22(水) さわやかマナーアップキャンペーン
7/20(月) 海の日 7/23(木)～8/31(月) 夏季休業



定期健康診断の事後措置について

先日、「健康診断結果のお知らせ」を配付しました。自分の健康状態をよく確認しましょう。治療や精密検査の必要な人や未受診項目のある人は、夏休みに受診してください。早期発見・早期治療が大切です。受診後は結果を学校に報告してください。



熱中症の応急処置は

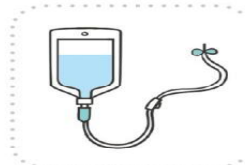
「FIRE」!



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

身体のコールド

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



きっかけは「好奇心」でも、その先に待っているものは・・・

夏休みは開放感があり、ついめを外しがち！自分を守るのはあなた自身の行動・心がけです。

喫煙



多くの発ガン性物質を含むタバコは、周囲（家族や友人）にも健康被害をもたらします。ガンや呼吸器疾患にかかるリスクは、吸わない人の2倍にもなります。

飲酒



飲酒のきっかけは好奇心、先輩に誘われて、仲間となど。しかし急性アルコール中毒やアルコール依存症の危険が！二十歳未満の飲酒は厳禁です！

薬物

1回だけなら！そんな考えは絶対ダメです。（合法）（脱法）と呼ばれていても、中身は危険な薬物です。心身への悪影響はもちろんのこと薬物使用は犯罪です。



性

お互いを大切に思いやる心を持ちましょう。望まない妊娠や性感染症など常にリスクがあることを忘れずに！



