

ほけんだより7月

令和8（2026）年7月24日

No. 4

札幌市立啓明中学校保健室

今日で1学期が終わり、明日からは夏休みですね。振り返ると、入学式やクラス替え、修学旅行、宿泊学習、校外学習、定期テスト、体育大会など、たくさんことができました。1学期を振り返って、どんなことを頑張りましたか？頑張った自分をたくさんほめてあげてください。夏休みも勉強に部活、習い事など、やりたいことややらなければいけないことが盛りたくさんかと思いますが、心も体もホッと一息つけるといいですね。2学期にまた元気な顔の皆さんに会えるのを、楽しみにしています 🌻

チャンス&チャレンジの夏休み



健康診断で心配なところが見つかった人はこの機会に受診しましょう！

日焼けをしたら…？



日焼けは太陽に含まれる紫外線によって、肌が傷つき、**やけど**と同じ状態になっています。外に出る前に**日焼け止め**を塗ることが大切です。

もし、日焼けをしてしまったら

- ・冷やしたタオルを当てて熱をとる
- ・お風呂上りに保湿剤をぬる

と症状が少し和らぎます。

肌に水疱ができてしまったら、病院への受診をおすすめします。



今日、これできたかな？

×

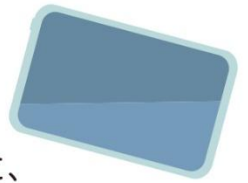
いよいよ夏休み。元気にすごしたいですね！ そのためには、毎日、規則正しい生活を送ることが大切です。夜、寝る前に一日をふりかえって、チェックしましょう。

- ☐ 朝、決まった時間におきた
- ☐ ごはんをおいしく食べた
- ☐ 顔を洗ったり、はみがきをしたりした
- ☐ 軽い運動をした
- ☐ おやつを食べすぎなかった
- ☐ お手伝いをした
- ☐ お風呂に入った





わが家のルールを決めよう



夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など



ネットトラブルが
増えています



個人情報を明かさない



悪口を書き込まない



ネットで知り合った人と 顔を写った写真や動画を
会わない アップしない



熱中症にならないために！
自分でできる対策をしっかりと



30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が一日で3倍、
2日で10倍に増えたという報告があります。開けたら飲み切る、
コップに注いで飲む、冷蔵庫に入れることを心がけましょう。

熱中症対策の基本は、こまめな水分補給、しっかり
睡眠、三食しっかり食べる。屋内では窓を開ける、エ
アコンを使う、屋外では日傘の使用や帽子をかぶるなど暑さを避
けて、身を守りましょう。通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣
服を着用して、体に熱がこもらないようにしましょう。

口をつけたペットボトルは
長時間放置しない



水筒の飲み物は
その日のうちに飲む