

ほけんだより

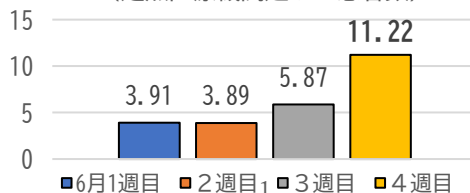
夏休み号

宜野湾中

2025年 7月

保健室

(人) 沖縄のコロナ患者数の推移
(定点医療機関辺りの患者数)



沖縄県では、6月末から急にコロナ感染者が増えているようです(左図参考)。7月に入って、本校でもコロナの感染者が数名います。夏休みまで約1週間、体調崩さず、頑張って登校してほしいです。また、夏休みは自由な時間がたくさんあるので、いろいろな事にチャレンジができそうですね。昼夜逆転の生活にならないよう、生活リズムを守ることも意識して下さいね。2学期、心身共に成長したみなさんと会えるのを楽しみにしています。

夏休み…トラブルに巻き込まれないで、元気にすごして下さい。



今年の夏も暑いです。学校では毎日暑さ指数(WBGT 値)や気温を計測していますが、梅雨明けからほぼ毎日 WBGT 値も気温も 31℃越えです。体の中で「熱」に弱い臓器は「脳」「消化器」「筋肉」と言われていて、特に脳細胞は高温になると破壊され、回復が難しいそうです。登下校時や外出時には「帽子」や「日傘」等で頭を守るようにしましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。

熱中症に気をつけよう

増えていきます 海の事故

気をつけてほしいのは

8月に多くなる海の事故。

- ☑「遊泳禁止」と書かれた場所
- ☑高波などで一時的に禁止されている場所
- ☑夜の海では泳がない



心と体を壊してしまう危険な誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも…友達との付き合いからやめられなくなったりします。大事なのは、その場を離れるなど、「はっきり、きっぱり断る!」ことです。



お酒・タバコ・ドラッグ

夏休み前に見直しを! 健康診断の結果

受診や再診、むし歯の治療が必要な人には、すでにお知らせを配布しています。子ども医療費助成制度を利用して、夏休み期間中に受診するよう、よろしくお願いします。また、歯科健診や内科健診を欠席していた人は、学校医や学校協力医の病院で、健診を受けに行くようお願いします。(案内は配布済みです。)

そして、2学期に「受診済み」のカードや書類を保健室へ提出して下さい。



受診や治りようは夏休み中に!

SNSトラブルが増加中

今は、多くの人が使っている SNS。そこにひそむ危険について知っていますか? SNS を利用して多くの人と

交流し、さまざまな意見を交わすことは、悪い事ではありません。ただし、(最近多い事例から) 安易に個人情報を書き込んだり、プライベートな写真をアップしたり、ふざけて別の人の写真とコラージュした画像を投稿したり、相手の嫌がる画像を送ったり等、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。(最近、卒アルの写真を悪用した記事がありました。) また、ちょっとしたひと言がいじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは本当に必要? 投稿して大丈夫? 送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみよう。被害者にも加害者にもなるリスクがある SNS です。しっかり考えて行動することが大切です。

