



令和6年7月10日
佐世保市立大久保小学校
保健室

気温も湿度も高い日が続いています。最近では熱中症警戒アラートが発令される日も多くなりました。学校では熱中症指数に合わせ、運動場の使用制限などの対応もしています。ご家庭でも、早寝・早起き・朝ごはんや水分補給のための水筒の準備などご協力をお願いします。

ねっちゅうしょう よぼう

熱中症を予防するためにできること



きゅう
休けいをとる



ぼうし
帽子をかぶる



すいぶん
水分をとる



ごはんを^た食べる



すいみんをしっかり^たとる



かぜとお^よ風通しの^{ふく}良い^き服を着る

子どもたちは遊びに集中するあまり、自分の体調の変化に気付けなかったり、水分補給や休憩を忘れてしまったりすることが多いです。予防できるよう、ご家庭でもお声かけください。また、汗をたくさんかくため、水分だけでなく塩分補給も心掛けていただきますよう、お願いします。

SNS やゲームは時間を決めて使いましょう

テレビ、パソコンやスマートフォン、ゲーム機などのメディアは便利で楽しいものです。しかし、使いすぎて寝る時間が遅くなったり、視力の低下が起こったりという影響もあります。



夏休みは家で過ごす時間が多くなり、使いすぎには注意が必要です。夏休みには「生活チェックカード」を実施予定です。後日配付します。メディアのルールを記入する欄がありますので、ご家庭でルールについて考え、話し合ってください。

被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にもってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

受診・治療はOK?

けんこうしんだん じゆしん
健康診断で受診のおすすめもらったのに

じゆしん
まだ受診していない

ちりょう とちゆう
治療が途中になっている



なつ やす
夏休みは治療のチャンス!



はや じゆしん
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。

受診状況

7月1日現在

歯科 37.5%

視力 45.7%

耳鼻科 80.0%

すでに医療機関での受診結果をお知らせいただいている方もいますが、まだ受診していない児童も多いようです。もうすぐ夏休みです。元気に学校生活を送るためにも夏休みを使って、受診をお願いします。