

ほけんだより

2020年 8月 7日
豊能町立吉川中学校
保健室 No. 7

いよいよ夏休みですね。1学期の始まりが遅かった分、夏になってからもみんなはがんばって登校していましたね。新型コロナウイルスの感染者数が増えてきており、心配事も多いですが、夏休みは体や心を休めて有意義に過ごしてくださいね。

そして、保健室からの宿題があります！夏休みの健康管理として、夏休みの間も健康チェックシートの体温測定は続けてください！提出は、始業式の朝のクラスでチェックがあります！新学期、元気な姿を見せてくださいね☆

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|---|---|--|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 とくどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードして |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 とくどき知能ゲームで遊んで |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



Fluid 水分補給

● 冷たい水、スポーツドリンクなどを自分で飲ませる

無理に飲ませるのはダメ

Icing 冷却

● 涼しい場所に避難する
● 衣服をゆるめる
● 氷のうで冷やす

★ぬれタオルを皮ふに当て、うちわであおぐ方法もあります

Rest 安静

● 脳への血流を確保するため足を高くする

Emergency 119番通報

● 自力で水分補給できないときや意識がおかしい場合はすぐ119番通報

熱中症の応急処置
慌
速
!!

保護者のみなさまへ☆

1学期に行いました健康診断の結果は所見のある人のみ配布しておりますので、ご確認の上、夏休み中に受診していただきますようお願いいたします。受診を済ませられましたら、学校まで受診報告書をご提出いただきますようお願いいたします。

また、1年生と2・3年生の対象者のみに実施いたしました心臓検診につきましては、8/7現在まだ業者からの結果通知が届いておりませんので、夏休み明けに保護者に配布いたしますのでご了承ください。

☆☆☆ 2学期の健康診断予定 ☆☆☆

- 8/25(火) 給食開始
- 8/27(木) 歯科検診 対象：1-2・2年生
- 8/31(月) 心臓2次検診 対象者のみ
- 9/3(木) 歯科検診 対象：1-1・3年生



