

保健だより

銚田市立銚田南中学校 保健室

令和5年7月20日



夏休みを安全に過ごそう

交通ルールを守りましょう。

- ▶ 自転車に乗る時
- ▶ 横断歩道を渡る時

雷の音が聞こえたら...

- ▶ 木からは離れる。
- ▶ 近くの建物の中へ避難する。

海や河川での事故に注意しましょう。

- ▶ 事故に遭遇したらまず助けを呼ぶ。
- ▶ 水には入らず陸からの救助を。
(浮くものを投げるなど)
- ▶ 近くの注意事項の看板は必読!



誘惑に負けないで!

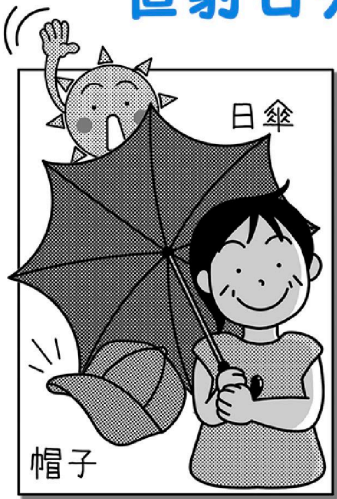
お祭りなどのイベントをはじめ、楽しいことがたくさんある夏休みですが、お酒やタバコなどの誘惑が多いのも現実です。

見た目は大人に近づいてきているようでも、肝臓や肺、脳の細胞組織はまだ不完全な中学生です。飲酒や喫煙、薬物乱用に、体にとっていいことは何一つありません。楽しい夏休み。開放感からいつもやらない事もその場のノリでやってしまうことがあるかもしれません。一度立ち止まって、大切な自分の体を守れるよう、誘惑に負け

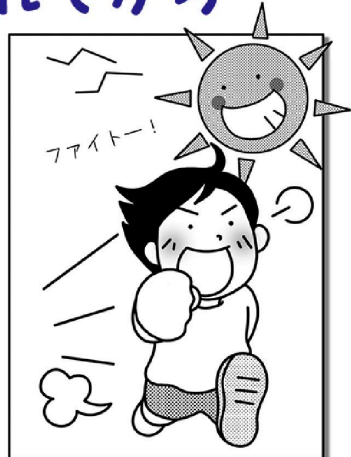
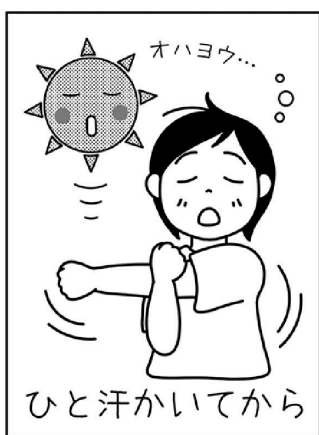
ない行動選択をしてくださいね。



直射日光をさける



激しい運動は暑さに慣れてから



熱中症

に注意!

こまめに水分・塩分を補給する



無理をしないで休む

