

ほけん^{ほけん}だより

令和8年7月10日(金)
練馬区立関中学校
保健室

もうすぐ夏休みが始まります。「いつもとは違うことをやりたい」と、楽しみに計画を立てている人も多いのではないのでしょうか。

計画を立てる時は、どうしてもワクワクする面ばかりに目を奪われがちですが、**どんな行動にも必ずリスク(危険)が伴います**。楽しさのあまり、安全対策を後回しにしてしまうことは非常に危険です。特に夏場は、川や海などの水場に出かける機会が増加します。毎年、水難事故の痛ましいニュースが報道されていますが、これを決して他人事と捉えてはいけません。水場へ行く際には「危険な場所を調べる」「適切な装備をする」など、必ず事前の安全対策を徹底してください。

水難事故を防ごう！



水難事故を防ぐための方法を知ろう！



天気^{てんき}を調べる^{しら}

当日の天気はもちろん、遠くでも台風が発生していないか調べよう。川では前日までの上流側の降雨、海の場合は潮の満ち引きについても調べよう

水難事故から命を守る！ ライフジャケットを つけよう！

体調^{たいちょう}を確認^{かくにん}しよう

出かける前日は、しっかり睡眠をとろう。また当日も体調を確認して、無理はしないようにしよう

危険^{きけん}はないか、泳いで いい場所^{いいしょ}か調べよう^{しら}

遊泳禁止や立ち入り禁止の場所ではないか調べよう。海水浴場でも、遊泳禁止の放送などが流れていないか確認しよう

裏面に
続きます。

エナジードリンクに頼りすぎないで

エナジードリンクに含まれるカフェインを摂りすぎると

精神・神経の症状

幻覚、不安、けいれん、頭痛等（など）

心臓血管系の症状

高血圧、低血圧、徐脈等（など）

その他の症状

耳鳴り、めまい等（など）

骨格筋系の症状

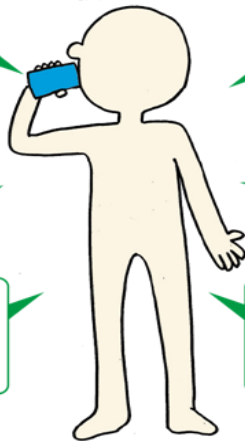
脱力、硬直等（など）

消化器系の症状

吐き気、腹痛、下痢等（など）

代謝の症状

低カリウム血症、
低ナトリウム血症等（など）



受験生の皆さん、勉強に集中する余り、睡眠時間をおろそかにしていませんか？エナジードリンク（カフェイン）の影響で一時的に元気になり、目が冴えたとしても、体には疲労が蓄積しています。記憶の定着のためにも睡眠は必要不可欠です。基本的な生活習慣を意識して過ごしましょう。

その水筒、 清潔ですか？

暑い季節は、こまめに水分補給をするために水筒を持ち歩く人もいます。ただ、1日そのままにしているだけで、水筒の中の細菌が増えることを知っていますか。そのままにしていると、腹痛や下痢などの症状を引き起こす可能性があります。



熱中症予防のためにも

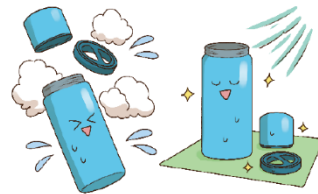
毎日水筒を持ちましょう！



水筒の内側は
洗にくいところがたくさん！



しっかり洗って、乾かそう！



1日使ったら、洗剤で洗って、しっかり乾かそう！

Ⅰ学年 保護者様

本日、4月に回収した「貧血検査受検票（コピー）」をお子様にお渡ししました。9月の貧血検査の希望の有無について、お子様と御確認をお願いします。

■検査を「希望する」から「希望しない」に変更する方へ

やむを得ない事情で、検査を「希望しない」に変更される場合は、本配信の sigfy メッセージにその旨を御返信ください。御返信は7月末までにお願いいたします。

※「希望しない」から「希望する」への変更はできません。

※変更のない方は返信不要です。