

# ほけんだより



<保健目標> 1学期を振り返るとともに、夏季における健康な生活の仕方を身につけよう。

令和6年7月3日(水) 白保中保健室



梅雨が明け暑さもきびしくなってきました。熱中症の危険も高まります。また暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したりして体調を崩さないよう体調管理に十分注意して夏休みまであと、2週間と少しありますが元気に過ごしましょう。梅雨が明け暑さもきびしくなってきました。熱中症の危険も高まります。また暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したりして体調を崩さないよう体調管理に十分注意して夏休みまであと、2週間と少しありますが元気に過ごしましょう。

## マイコプラズマ肺炎に注意！！

マイコプラズマ肺炎の発生、また感染の疑い等の報告があります。

マイコプラズマという細菌が原因で起こる肺炎で、10歳～30代の若い人に多く見られます。

感染経路→飛沫感染(咳やくシャミ)・接触感染(唾液等がついた手指等)

潜伏期間→2～3週間 \*潜伏期間が長いので、その間に感染が広がる場合がある。

症状→頑固な乾いた咳(夜間が多い)、軽い発熱

治療→マイコプラズマに効く抗生物質

<注意すること>

- ・手洗いやうがいを行い、咳やくシャミが出る時は、マスクを着用しましょう。
- ・休み時間には教室の換気をしましょう。

大丈夫？

## そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件\*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

## なりすましの被害に遭わないために

⚠️ こんな事件が起っています



SNS上で知り合った女の子。好きなバンドが同じで、チャットをしてるとすごく楽しい！ ある日、「チケットが取れたから、一緒にライブに行かない？」とお誘いが。もちろん返事は「行く！」。

…当日、待ち合わせ場所には知らない男の人が。むりやり車に乗せられそうになって、慌てて逃げ出した。

SNS上でウソの名前や写真を使って近づいてくる“なりすまし”。趣味が合う＝信用できる人ではありません。「会わない」「会う場合も大人と一緒に」など、自分を守る行動を取りましょう。

