

NOBIKY 6

のびのびいきいき 定時制 保健だより 令和6(2024)年度

月号



6月になり、そろそろ梅雨入りです。梅雨の時期は、湿度が高くて蒸し暑い日が多く、熱中症に注意が必要な時期です。日傘の使用やこまめな休憩、水分補給をしながら暑さに身体を慣らしていきましょう。涼しいところでは、ゆ〜っくり深呼吸をしてみたり、首回りや肩、腰など軽く動かしてみるのもいいですね。学校生活にも慣れてきたところで、日中の過ごし方(家の家事手伝い、アルバイト、自分のやりたいこと、将来について)を、考えてみるのもいいかもしれません。定時制の先生方は、たくさんの定時制の生徒を見てきているので、疑問に思ったことなどあれば、聞いてみてくださいね。

梅雨の時期を乗り切る!

服装選びのヒント



ふうきせい
通気性

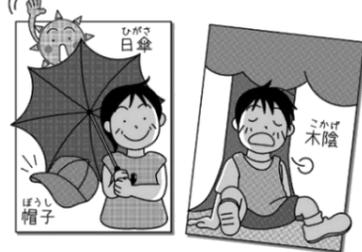


せつしょくれいかん
接触冷感



熱を放出しやすく汗や蒸れを軽減してくれる作用や、肌に触れるとひんやりとした冷たさを感じる作用があると、外出先でも過ごしやすいですね。帽子やタオル、冷感シートなどもうまく活用しましょう。

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



救急処置

身体を冷やすポイント



首元、わきの下、太ももの付け根など

太い血管のあるところを冷やそう!



知っていますか? オレンジリボン

2004年、3歳と4歳の兄弟が父親の友人から暴行を受け、命が奪われる事件がありました。その事件を受け、民間の団体が、二度とこのような事件が起きないようにという願いを込めて、子ども虐待防止を目的としてオレンジリボン運動が始まりました。

みなさんにできること

- ① 子ども虐待を正しく知る(「マルトリートメント」とも言います)。大きく分けて、身体的虐待・性的虐待・心理的虐待・ネグレクト
- ② 悩みを相談する(友だち、信頼できる大人、行政機関等)
例えば・・・チャイルドライン(電話やチャット)
弁護士会の子どもの人権に関する相談窓口
子どもの人権110番(電話やメール)
24時間子供SOSダイヤル
- ③ コンテストなどへの応募、SNSでのシェア
標語、ポスターの募集や虐待防止普及啓発情報の投稿など



健康診断が終了しました

4月からの健康診断が無事終了しました。みなさん、結果はどうだったでしょうか? 学期末に結果一覧をお渡ししますので、よく読み、所見のあった人は受診しましょう。

健康診断は、病気の早期発見のための一つの大事な機会です。もっと早く気付いていれば・・・となる前に、積極的に活用してくださいね★



保健だより NOBIKY の感想、ご意見等をお待ちしています!

保健だより NOBIKY は、二工芸・工芸定時制のみなさんの知りたい情報や、学校での保健安全の取組み、思春期・青年期に役立つ情報を掲載したいと考えています。ぜひ右の感想フォームから NOBIKY の感想等教えてください。疑問・質問等は、保健室まで。



NOBIKY6月号感想フォーム