

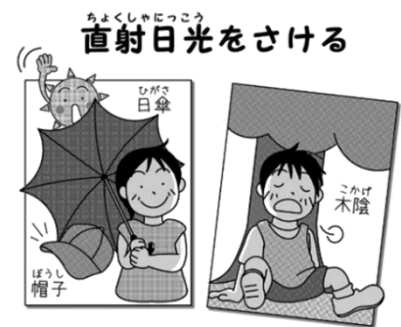
NOBIKY 6

のびのびいきいき 定時制 保健だより 令和7（2025）年度

月号



梅雨の季節になりましたね。この時期は、気温も湿度も高くなっていきます。そのため、体が環境の変化についていけず、体調を崩しがちです。朝晩と昼間の気温差もありますので、衣服の調整や、こまめな休憩、水分補給などをしながら暑さに身体を慣らしていきましょう。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、たくさんの定時制生徒を見てきているので、疑問に思ったことなどがあれば聞いてみてくださいね。



熱中症に注意！



梅雨の生活

こんなことに気をつけて快適に

調節しやすい服装で

暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう

食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いです

晴れ間を大切に

窓を開けて風を通そう。外に出て体を動かすと心も体もスッキリ

体を清潔に

ムシムシして汗をかきやすいので、タオルを忘れないで

雨の日はケガに注意

カサでまわりが見にくく、足もともすべりやすいので気をつけて！



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ざ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（友達、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？1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♪

