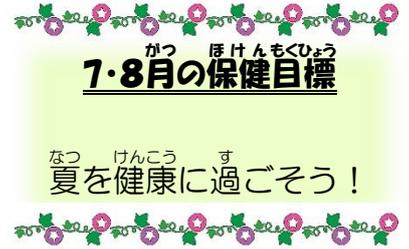


もっともっと暑い夏に向かっていきます！

今年の6月はとても暑く、外活動を中止にする日がすでに何回かありましたね。しかし、夏本番はここからです。夏休みも危険な暑さになりそうです。引き続き熱中症対策を心がけ、夏を健康に過ごしましょう。



覚えておこう！ 脱水症 チェック

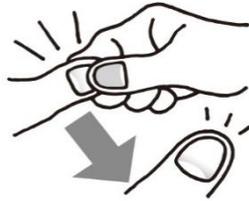
こまめに水分補給をしよう！

手の甲をつまむ



つまんだ部分が3秒で戻らない場合は脱水症の可能性あり！

爪を指でぐっと押しはなす



白くなった爪の色が元のピンク色に戻るのに3秒以上かかると、脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
重度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

被害者にも加害者にもならないために



SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができるぶん、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



おうちの方へ

- 健康手帳を持ち帰りましたら、裏表紙内側の1学期欄にサインまたは押印をして、7月14日(月)までに、学校へ持たせてください。定期健康診断結果票を貼付してありますので、ご確認ください。
- お知らせがなくても、発育についてご心配のある方や身長と体重のグラフ(成長曲線)を希望される方はお申し出ください。
- 健康診断結果のお知らせを受け取った方で、まだ医療機関への受診がお済みでない方は、ぜひ夏休み中に受診をお願いします。