

# HEALTH

保健室だより 第4号  
令和3年7月20日発行

保健目標  
Challenge!  
自分と友達の健康生活（未来）を  
作ろう！

待ちに待った夏休み。あれもしたい、これもしたいと楽しい計画を立てている人も多いと思います。時間がある夏休み期間は、生活もルーズになりがちです。有意義な夏休みを過ごすには、生活習慣を緩めず健康でいること、病気があれば早めに受診し、治療することが欠かせません。

富山県は新型コロナウイルス感染症が下火になっていますが、感染対策をしながら充実した夏休みになるように祈っています。

## 夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣



学校がある日と  
同じ時間に起きる



ご飯を食べたあとは  
歯みがき



学校がある日と同じ  
時間にトイレに行く



毎日、適度に運動  
(熱中症には注意！)

## 出かける時は、気をつけて！

普段の生活にも危険がいっぱい潜んでいます。楽しい夏休みにも、周りの人から誘われたり、すすめられたりと、いろいろな誘惑があるかもしれません。よく考えて、近寄る危険を回避してください。

1. 出かける時は、家の人に内容を伝えて出かける。(誰と、どこで、何を、何時に帰る)
2. 交通ルールはしっかり守る。
3. 立入禁止や遊泳禁止の場所は、入らない・泳がない。
4. 人が多いところを通ろう。暗いところよりも明るいところを選ぶ。
5. のどがかわく前に水分を補給し、熱中症を予防しよう。水筒持参。
6. 雷の音が聞こえたら、建物の中に入ろう。
7. 水の量が増えた川や水路には、近づかない。
8. ルールや約束事を守ろう。
9. おじいさん、おばあさんや家族の喜ぶことをしましょう。



## 薬物乱用防止教室レポート (7月6日 全校生徒対象)

講師 富山県警察本部少年サポートセンター 松長氏からのお話

- ・「違法薬物は、たとえ1回の使用でも乱用になる」
- ・「薬物はやめられなくなる」
- ・「薬物は自分の体だけでなく、家族・周囲も不幸にします」
- ・「乱用薬物は、買わない、使わない、かかわらない」
- ・「たばこやお酒、シンナーなどもゲートウェイドラッグと言われているので、注意しましょう」

誘われても  
ダメ。ゼッタイ。  
答えは「No!」

## 夏に起こりやすい事故、水場の安全！！

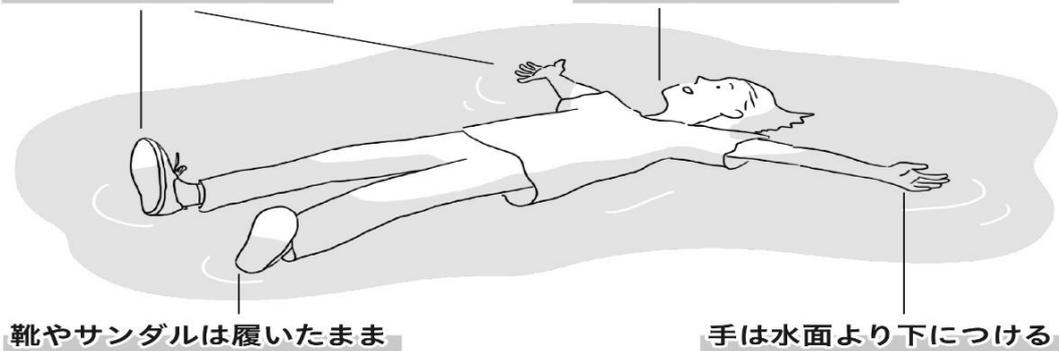
新型コロナウイルス感染症拡大を抑制するために、いつもは開いていたプールや海水浴場が例年通り開かれなくて、涼を求めて近所の川や池(水場)に向かう人もいます。水難事故から自分を守るための知識を知って、暑い夏を安全に過ごしましょう。

### いのちを守る合い言葉 **ういてまで**

海や湖に落ちた、洪水や津波などの水害が起こって流された…そんなとき、どうすればいいでしょうか？ できる限り体力を消耗させず、助かる可能性を高めるために、合い言葉は『ういてまで』です！

手足を大の字に広げる

あごをあげて上を見る



靴やサンダルは履いたまま

手は水面より下につける

## 継続して、習慣づける… **感染予防対策**

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗い後、  
しっかり水気を  
ふき取っていますか？



他の人とタオルや  
ハンカチを共用して  
いませんか？

爪(とくに手の爪)  
は短く切って  
ありますか？



こまめに・定期的に  
室内の換気を  
していますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。