

# ほけんだより 7月

篠山市立丹南中学校保健室 平成28年7月19日発行 (No.4) 発行責任者 赤井 敏博

文責 野々口ゆかり

## もうすぐ夏休み

1学期もう終わりです。みんなが待っている夏休みですね。夏休みが始まるのと同じころに梅雨明けを迎えます。梅雨が明けると、夏本番です。熱中症の心配がありますので、くれぐれも気をつけて、過ごしましょう。

長い夏休みも計画的に過ごさないと、たくさんの宿題をできないかもしれません。こつこつと頑張ってお仕上げていきましょう。宿題ができていなくて、2学期の始まりに学校に行きたくないと思う人も多いです。すっきりと片づけるつもりで、頑張りましょう！

## 部活動の行き帰りに気をつけましょう！

- 水分補給してから出かけましょう。1日分の水分を忘れずに！
- 登下校の通学路にも気をつけましょう。特に自転車の事故に気をつけましょう。
- 不審者にも気をつけましょう。
- 雷や雨にも気をつけましょう。雷のときは、外に出ないで、安全な建物の中に。

## ちょっと一息まちがいさがし ～まちがいは7つ～



## **蚊に刺されない ように気をつけ ましょう！**

蚊に刺されたらかゆいだけではなく、ジカ熱やデング熱になる恐れがあります。

家の周りに水がたまる場所を作らないようにして、ヒトスジシマカを増やさないように気をつけましょう。

蚊のいそうなところに出かける時には、虫よけをつけたり、長そでの服を着たりして刺されないように気をつけましょう。

## **食中毒にも注意**

十分な加熱で、0-157などの食中毒を防ぎましょう。バーベキューをするときには、十分加熱をしてから食べるようにしましょう。

野外でキャンプなどの時の食材の保存にも十分に注意しましょう。クーラーボックスに保冷剤を入れる時には、食材の上に乗せる方が効果が高いですよ。