

ほけんだより 7月

れいわ ねん がつ か
令和6年7月8日

あやせこうこうほけんいんかい
綾瀬高校保健委員会

夏休みに
向けて!!

交通事故防止

7月1日は国民安全の日!

7月1日～7月7日までを「安全週間」とされています。7月は夏休みに入ったり、体が暑さにまだ慣れていない時期なのでみなさん事故には気を付けましょう!!
自転車の防止... ブレーキやライトの点検、交通ルールの確認 など
その他の防止... 急がず、焦らずまわりをよくみる。水分補給など

HOME ALSOK 研究所, 2022.11.28

参考: <https://www.alsok.co.jp/person/recommend/2208>

花火は安全に楽しく遊ばしましょう!!

〈安全に遊ぶポイント〉

①

風が強い時は
やらない

②

近くに水バケツ
を用意する

③

人に
向けない

④

広くて燃えやすい物が
ない場所

⑤

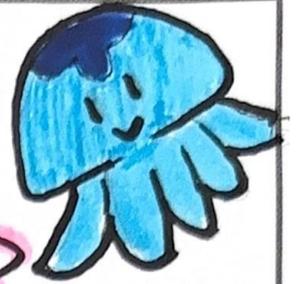
遊び方をよく読んで
やる

⑥

ろうそくまたは線香
で火をつける

参考: 公益社団法人, 日本煙火協会, 2024/6/15

海の水難事故防止



皆様、今年の夏は海に行きますか？

皆大好きな海には危険が沢山...

近年の水難事故件数と死者数は、

令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
461件	504件	451件	459件	450件
239人	262人	212人	228人	236人

と、平均事故数は465件、死者平均235人

これを防ぐには3つのルールを守りましょう。

一つ、一人で行かない

二つ、海が荒れたら遊ばない

三つ、ライフジャケットの着用

参考：警察庁(横断の概況)日本赤十字社(水難事故が命を守る)

夏の肌荒れは紫外線だけじゃない??

夏の肌荒れ3大要因



紫外線 肌老化の7割りは紫外線の影響を受けていると言われています。

肌をきれいに保つためには!! **汗**

汗に含まれる塩分が付着し、こびりついて目には見えにくい傷がつくこともある。

① 汗は優しく押し流す。日焼け止めを塗りなおす。

冷房

過度なエアコンで体温調節が滞り、体調や肌バランスを崩すこともある。

② 日焼けは一種のヤけどい。なので、冷房もで真静



参考: 肌育研究所 yuskin
2024/6/10



SNSに振り回されていない?

SNSについて、どう思いますか?
世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じて心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか? スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。

