



のびのび第4号

ね っ ちゅうしょう しょうじょう おいば
熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

熱中症予防に／

手のひら冷やし



朝ご飯

熱中症予防にも最適！



その生活、バテますよ…

夏休み、夜遅くまで起きていませんか？ また、冷たいものを食べて、エアコンがきいた部屋で1日中すごしていませんか？ このような生活をしていると、食欲がなくなるなど、「夏バテ」になってしまいます。夏バテにならないためには、学校があるときと同じような早寝早起きの生活リズムが大切です。暑すぎないときに外で軽く運動する、冷たいものはとりすぎないなどにも気をつけてくださいね。





これって 思春期 !?

周囲の大人に対して妙にイライラしたり、反発したい気持ちになったりしていませんか？ それは、あなたが思春期に入ったからなのかもしれません。思春期は、大人に成長していくために通る道。出口のないトンネルがないように、思春期もいつ

かは終わりが来ます。今、偉そうにしている大人も、かつては不安定な気持ちを抱えて思春期を過ごし、大人になったのです。そう考えると、安心したり、ちょっとほほえましい気持ちになったりしませんか？

さあ、正々堂々、思春期に入った自分を受け止めましょう！ すると、肩の力が抜けて毎日が少しラクになりますよ。



SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこには潜む危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざまな意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベ

ートを写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前は、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。

身の回りを整理しよう

時間に余裕のある夏休みは、身の回りを片付けるよいチャンスです。「面倒くさいな〜」「何も今日やらなくても…」などと言わず、早速、手を動かしてみませんか。

スッキリと片付けば、心も体もリラックスできます。リラックスできるということは、心の安定、つまり幸福につながります。幸福は、自分で作れるものなのです。



おいしいね、夏野菜

