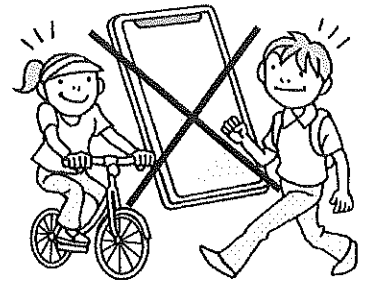


7月号 R8. 7.1

銚子西中 保健室

もうすぐ夏休み。お出かけなどの楽しい予定がある人もいると思いますが、交通事故には十分注意してください。特に、ながらスマホによる事故は増え続けており、死亡事故においてはスマホを使用していたケースが、していなかったケースのなんと約3.9倍という結果も。自転車に乗っている時は、皆さんが加害者になる可能性もあります。自分も周りも安全に過ごすためにできることをひとりひとりが考えましょう。



—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



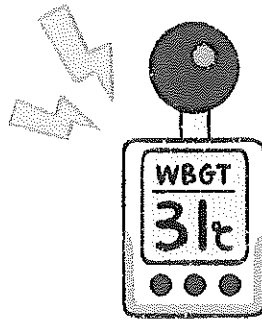
ポイント

すいみん ぶ そく ねっちゅうしょう たい 睡眠不足は熱中症リスク大。

けんこう き ほんてき せいかつしゅうかん 健康をつくるのは基本的な生活習慣です。



WBGT値31度以上は
原則中止



気温・湿度・日差
しの強さを総合し
て熱中症の危険が
高まった状態です。

こまめな休憩・
水分補給

涼しい場所で
の休憩や、15
～30分おきの
こまめな水分
補給を。



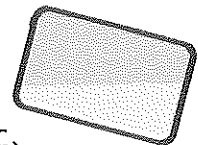
お互いに声をかけ合って

チームメイトの
不調に一番に気
づくのはあなた
かも。「無理し
てない？」の一
声を。

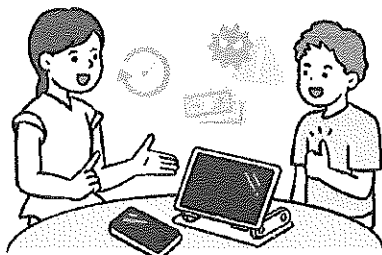


／ スマホ・タブレット ／

わが家のルールを決めよう



夏休み中、ずっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOS ダイヤル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900