

ほけんだよい

なつやす ちよくぜんごう
夏休み直前号

ふく いけんりつねがさぎちゅうがっこう
福井県立若杉中学校
令和8年7月17日

気温・湿度が急激に高くなり、熱中症が心配な季節となりました。体調を崩さないよう、十分な睡眠や食事、水分補給に気を付けていきましょう！また、早寝・早起きをして、朝ご飯を食べて、正しい生活習慣を心がけていきましょう。

しょくちゅうどく き っ 食中毒に気を付けよう！

食中毒は、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を口にすることが原因で、気温・湿度の高い夏場に多く発生します。下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出て、時には命にかかります。症状が出た場合はすぐに病院に行きましょう。

しょくちゅうどく よ ぼう げんそく 食中毒予防の3原則

しょくちゅうどく げんいん
食中毒の原因を...

つけない



- ☒ 手洗いを徹底しよう
- ☒ 調理器具は洗浄・消毒

しょくちゅうどく げんいん
食中毒の原因を...

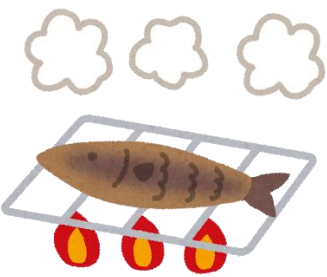
ふやさない



- ☒ 食品はすぐに冷蔵庫で低温保存
- ☒ 調理後はすぐに食べよう

しょくちゅうどく げんいん
食中毒の原因を...

やっつける



- ☒ 食品の中心部までしっかり加熱

SNSの「ルール違反」大丈夫？

スマホを使う時間が増える夏休み。事件・トラブルに発展させないためにも、ルール違反をしていないか自分自身の生活を振り返りチェックしてみましょう！

- ☒ 悪口や差別的な内容を書かない
- ☒ 暴力的な言葉を使わない
- ☒ 写真・イラストの無断使用はしない
- ☒ 根拠のない「うわさ話」をしない
- ☒ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない



ピピーっ！

せいかつ こうどう
こんな生活・行動
イエローカード

せいりょういんりょうすい の
清涼飲料水の飲みすぎ

飲みすぎると糖分の過剰摂取につながります
水分摂取は水やお茶にしましょう



夜ふかし

睡眠時間をしっかり確保しよう！



しんや がいしゅつ
深夜の外出

暗い夜道は危険がいっぱいです
最近熊の被害も増えています
注意しましょう



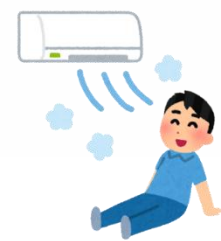
食事抜き

暑くて食欲がなくなってしまう時期ですが、食事はしっかりととりましょう
お菓子の食べ過ぎにも注意です！



クーラーのかけすぎ

熱中症予防として冷房を入れることは大切ですが、冷房のかけすぎによる「冷房病」にも注意です！



これはもう... レッドカード

20歳未満の方はタバコ、アルコールが法律で禁止されています。「軽い気持ちで」「誘われたから」「みんなやっているから」と手を出さないようにしてください。
20歳以上の方は、自身の体と相談し、調整しながら楽しんでください。時にはお休みの日を作るとよいです。



薬物の乱用はいけません。誘われたときには、はっきりと断るようにしましょう。
断りづらい時はその場から離れるとよいです。違法薬物がネットなどで手に入りやすい社会になってきています。自分自身を大切にすることが大切。誘惑に負けないようにしてください。オーバードーズ(過剰摂取)も薬物乱用にあたります。お薬は量を守って使うようにしましょう。

不安やストレスを解消したいときは、しっかり睡眠をとる(心身を休める)、誰かに相談して助けをう、体を動かすなどがおすすめです。試してみてくださいね。

ルールを守って楽しい夏休みをお過ごしください！