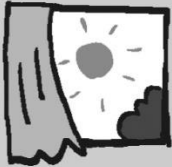




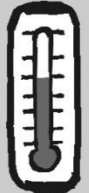
熱中症に気をつけよう！

室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。

次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか？



適切な室温
(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！



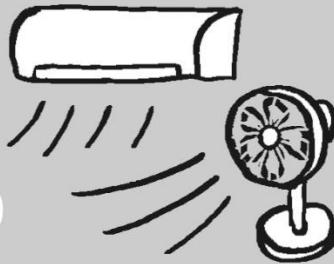
のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。

適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！



救急救命法講習会お世話になりました

7月5日(金) 授業参観の後に、おうちの方々が

講習会に参加されました。みなさんが楽しみにして

いる夏休みのプール開放に向けていざというときに

命を救うためです。



救えるいのち... AEDの使い方

- ①電源を入れる(※自動で入るものもあります)
- ②2枚の電極パッドを胸部に貼る
- ③AEDが心電図を解析し、除細動(電気ショック)が必要か判定する
- ④除細動(電気ショック)を実行する

AEDは必要なとき以外には電気が流れません(機器が自動的に判定)。正しい手順であれば、悪い結果につながることは決してないのです。いざというときに使用をためらわないよう、ぜひ覚えておいてくださいね。



デジタルデトックス



たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタルデトックスのススメ



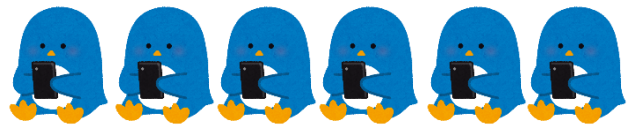
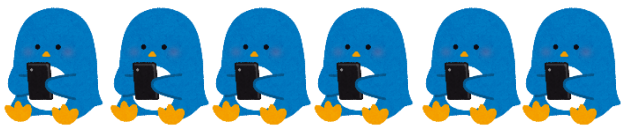
こんな効果が！

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える

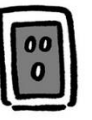


SNSに振り回されていない？

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を通じた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。



ゲームやタブレット、スマホ、は便利なものです。使い方によっては病気につながることもあります。健康な体を守りながら、思いやりの心をもって使いたいものです。自分も周りの人も大切に。感謝の気持ちを大切に。♡