

# 保健だより (7月)



旭中学校 保健室  
2019・7 文責 三浦



## 夏休みの体調管理をしっかりとしましょう！

いよいよ夏休みがやってきます。夏休みは自由な時間が多い分、自分で生活を管理しなければなりません。暑いからといってだらだらしてばかりはいられませんね。特に3年生は部活を引退した後の生活を、目当てをもって有意義に過ごしてください。1学期後半も自分のもてる力を精一杯発揮できるよう、夏休みの間に気力・体力ともにしっかりと充電しておいてください。



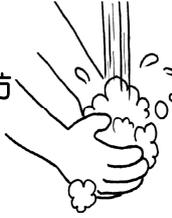
<p>胃腸機能の低下 後悔</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p>	<p>予防の基本は なんといっても <b>手洗い</b> 消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病... だるい 疲れる 腰痛い</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 外気の温度差は5℃以内に設定</li> <li>② 風を直接体に当てない</li> <li>③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用</li> </ol>	<p>寝冷え...</p>	<p>クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意 おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...</p>	<p>炎天下・長時間の運動には要注意 ごまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...</p>	<p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう UV CUT!</p>
<p>結膜炎... 充血 痛み 水ゆけ 流涙</p>	<p>プールのは後は目の洗浄も忘れずに</p>	<p>水の事故... ボク</p>	<p>危険な場所へは近づかない!!</p>

# 食中毒に注意！



食中毒を起こしやすい時期です。次のことに気をつけて生活しましょう

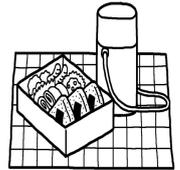
食事前の手洗い、  
手洗いは食中毒予防  
の基本です。



お弁当を作って  
持って行く時は  
冷ましてからふた  
をしましょう。



お弁当などを  
持って行って残  
したものを帰っ  
てから食べない  
ようにしましょう。



## 病院、行った？



A 「健康診断で『受診してください』っ  
て言われたから病院に行ったのに、

『異常なし』って言われたよ」

B 「**なんだ、行かなくても大  
丈夫じゃん**」

いえいえ、健康診断はあくま  
で異常がある「かもしれない」ところを  
見つけるもの。本当に異常があるかどう  
かは、病院でくわしく調べないとわから  
ないことも多いのです。

B 「えっ、じゃあ本当は異常があるのに  
受診せずにほっといたら、知らない  
うちに悪化しちゃうかも  
…？」

A 「受診するまで安心できな  
いってことだね。**行っと  
いてよかった〜**」



## ネット世代のみなさんへ 絶対忘れないでほしい3つの「？」

### これ、投稿したらどうなる？

一度ネットに上げた情報は、  
二度と消えないと心得て。投稿  
するのは、誰に見られても大丈  
夫なものだけ。



### これ、ウソ？ ホント？

ネットの情報は全て誰かが編  
集・加工したもの。わざと事実  
をねじ曲げたり、大げさに言っ  
ている場合も。



### これ、言われたらどんな気分？

「顔が見えないからばれないよ」  
ネットは誰もが見る世界。どこか  
から伝わります。その言葉、相手  
の顔を見て堂々と言えますか？



まちがいさがし7

