

7がっ ほけんたより

令和5年度
陽西中学校
保健室



今月の保健目標…夏休みの健康生活

梅雨に入り、不安定な天候が続く、暑かったり寒かったりする日々です。
この時期は脱ぎ着できる服装を考えるなど、工夫して乗り切りましょう。
4月から始まった健康診断は、ほぼ終了しました。

治療が終わった人は、プリントを提出してください。

治療依頼の通知が出た人は、夏休みなどを利用して速やかに医療機関で診てもらおうようにお願いします。

プールの学習が始まっています

あんぜんのために… プールのやくそく

はしらない



とびこまない



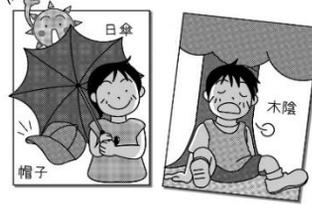
ふざけない



むりをしない



直射日光をさける



激しい運動は暑さに慣れてから



熱中症に注意!

こまめに水分・塩分を補給する



無理をしないで休む



あなどれない… 虫さされ

皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季。あせもや日焼けなど、しっかりとした対策が必須ですが、なかでも要注意なものとしてあげられるのが『虫さされ』です。



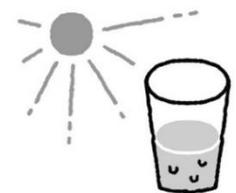
蚊が媒介するとされている「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が以前に流行したことを覚えている人もいかもしれません。虫さされ対策の第一は当然、さされないようにすることです。とくに山歩きやキャンプなど自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所に出かける際には、長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの対策を。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。

もしさされてしまったら、患部をむやみにさわったり、かいたりしないことも大切。症状が強いときは水道の流水で洗って冷やし、早めに皮膚科で受診しましょう。



暑さの本番がやって来る!

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということ。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分等々のほきゅうも忘れずに過ごしてくださいね。



「歯と口の健康週間」入選おめでとうございます☆

ポスターの部 佳作

左が 3-5 福田 結衣さん

右が 3-3 松本 歌鈴さんの作品です。



笑顔の源

歯を大切に



雷から身を守るために

雷が接近している
サインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう！

× 木の近く



× 軒下



※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。



外出先で急変?!

天気予報で危機回避

キャンプや海水浴、旅行など出かける機会が増える時季ですが、厳しい暑さだけでなく、急な大雨や突風、落雷、竜巻などが発生することもあります。思わぬ災害、ケガや事故の元にもなり得る自然の猛威。事前に防ぐことはできませんが、少しでも情報を知っておけば『備え』ができ、危険を避ける・被害を抑えることにつながります。とくに外かける予定があるときは、事前に天気予報をチェックしておくことをおすすめします。



「天気予報って当たるの?」と疑われるかもしれませんが、気象庁によると、夕方に発表される翌日の予報（東京地方の降水の有無）の適中率は85%を超えるとか。民間の気象予報会社による予測も発達し、ケータイやスマホで手軽に見られます。天気が変わりやすい場所でのレジャーや台風接近時などには、予報に合わせて行動予定を決定（変更）することも必要です。楽しく安全に過ごすために、情報を効果的に活用したいものです。