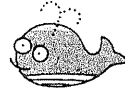


ほけんだより

平成30年7月27日(金)

東根市立第一中学校

保健室



夏☆本番! こんなことに気をつけて 充実した夏休みにしよう

<p>☀️ 日射病・熱射病 ☀️ 炎天下、外出時の 帽子と水分補給...</p> <p>忘れず!</p>	<p>×××日焼け××× 海・プール... 日焼け止めを活用し 焼けすぎないように...</p>	<p>寝冷え クーラーはタイマーを 上手に利用して! 暑くてもおなかに1枚かけよう!</p>
<p>🦠 プール熱 🦠 「咽頭結膜熱」という、 プールでうつることの多い感染症</p> <p>のどの痛み 目の充血 発熱 要注意!</p>	<p>胃腸の機能低下 冷たいものの 飲みすぎ 食べすぎに 注意!</p> <p>1913—0</p>	<p>夏カゼ 暑さで食欲も出ず、寝苦しいので 治るまでに時間がかかります。</p> <p>十分な水分補給と 休養で 治そう</p>

夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと

<p>食事・とくに朝食は しっかりとり!</p> <p>Good Morning</p>	<p>早寝・早起き 規則正しい生活リズム</p> <p>HIRU ASA YORU</p>	<p>汗をかいたら 水分補給を忘れずに</p> <p>運動中は水を... 運動後はスポーツドリンクが おあめぞう</p>	<p>疲れたら... 無理せずに休むこと</p> <p>フニャ</p>
--	---	--	---

この夏は、いつもより暑さが厳しく、疲れがたまっている人が多いと思います。

体調を整えるのはもちろんですが、調子が悪い時は無理をせず、身体を休ませることも大事です。特に、熱中症は重症になると命に関わります。十分気を付けてください。

熱中症予防と手当てや対応のプリントを配付しました。外出するとき、部活動の時など、熱中症にならないような行動ができ、もし、熱中症の症状を感じた時は、正しい行動をとれるようになって欲しいと思います。

1学期の保健室

【怪我での来室】

220人

(昨年度252人)



【体調不良での来室】

265人

(昨年度341人)

昨年度の同じ時期と比べると、保健室の利用者が減っています。健康・安全に気をつけて生活している人が増えているのは嬉しいことです。

1年生は、登下校時の自転車走行中に転び、手足を擦りむいた人が多くいました。夏休み中、自転車で出かける機会が増えると思います。気を付けて乗ってください。

2年生は、1年生のときに比べて、保健室に来る人が少なくなってきました。体も心も成長してきて自己管理を意識できるようになってきているのではないのでしょうか。

3年生は、2年生のときに比べて、怪我の手当ての利用が少なくなりました。落ち着いた行動がとれるようになったのは、成長している証ですね。

清涼飲料水の飲み過ぎ注意！

夏になると汗をかいてのどがかわくため、毎日、清涼飲料水を飲んでいる人もいるかもしれませんね。しかし多くの清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。砂糖は摂り過ぎると、肥満はもちろんのこと、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりします。また、清涼飲料水には様々な添加物が入っています。のどがかわいたときは、水・麦茶など甘くない飲み物がおすすです。

