

# 保健たより



令和6年7月

中島中学校保健室

## 「命を大切に！」充実した夏休みを！

いよいよ夏休みがはじまります。たっぷりとおる自分の時間を有効に使い、普段できないことにも挑戦してみましよう。夏休みは、楽しいこともいっぱいある半面、危険なこともあります。先生から一つだけ約束です。「命を大切に！」です。夏休み中も生活リズムを整えて、有意義な日々を過ごせるといいですね！

### 夏休みは

### 検査や治療のチャンス！



1学期に実施した健康診断の結果、受診が必要な人で、まだ受診できていない人は、この夏休みを利用して計画的に治療や検査を受けましょう。受診をした人は、夏休み明けに、受診報告書を提出してください。



こんなところに注意して元気に楽しく過ごそう！

<p>胃腸機能の目低下 後悔 ゴゴゴゴ</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 オキエ</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 腰痛い</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項 ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用</p>	<p>寝冷え... おなかにはタオルケット!</p>	<p>クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意</p>
<p>熱中症... フラ</p>	<p>炎天下・長時間の運動には要注意 まめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け... UV CUT!</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</p>
<p>結膜炎... 充血 痛み かゆみ 流涙</p>	<p>プールの後は目の洗浄も忘れずに</p>	<p>水の事故... 水 呑</p>	<p>危険な場所へは近づかない!! 火!</p>