

ほけんだより



鳥越中学校保健室
2024. 6. 28

なかなか梅雨に入らず、いきなり夏が始まってしまったかのように暑い日が続きましたね。毎年聞いている気がしますが、今年の夏も猛暑となるようです。「冷夏」という言葉が聞きたいですね…。今年の夏こそ涼しいかも！？という期待は捨てて、十分な暑さ対策をし、熱中症を予防しましょう！

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



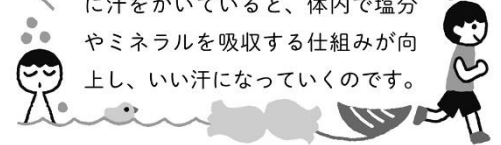
運動するときはこまめに休憩をとる

いい汗をかこう！

【いい汗の特徴は？】

- ◎汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ◎サラサラで蒸発しやすい
- ◎雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。



性教育講演会

7月5日(金)

6限 14:45~15:45

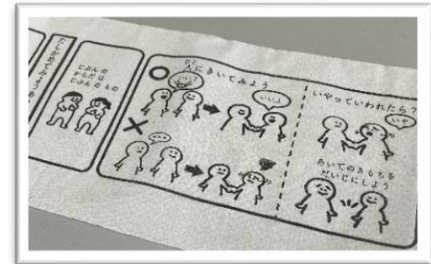
対象：2年生

場所：体育館研修室

講師：菜の花助産院

植田幸代先生

※保護者の皆様もご都合が合えばぜひご参加ください☆



性教育トイレットペーパーを保護者の方から寄付していただきました。性に関する大切な情報がたくさん書かれています。保健室前にあるので、ぜひ手にとって見てください。

キャンプ・アウトドア 虫対策を忘れずに

帽子

つばが広いもので雨よけにも。黒い色はNG

長袖・長ズボン

暑さ対策も考えて脱ぎ着しやすいものがオススメ

タオル・バンダナ

肌を出さないよう、首元も要注意

虫よけスプレーや蚊取り線香も有効！

靴

サンダルは避ける。足首も靴下でガード

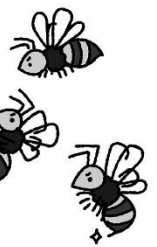
虫刺され

こんなときは病院へ

- ・何度もハチにさされた
- ・ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- ・針や毛が取れない
- ・気分がわるくなった

虫刺されの手当て

- ・針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ・石けんで洗って流水で流す
- ・ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- ・腫れていたら冷やして薬を塗る



保健委員会企画「歯みがき週間」6月3日～7日

1週間、保健委員が「唾液、歯の本数、むし歯、歯の硬度、親知らず」の5つのテーマで放送をしました。しっかり内容を調べている上に、ユーモアがある放送で感心しました！昼の歯みがきのお供として楽しんでもらえたでしょうか？一人一人に渡した歯みがきチェックポイントも意識してね！

歯みがき週間が終わっても、昼休みに歯をみがいてくれている人の姿が見られて嬉しかったです♪ぜひこれからも続けていってほしいと思います。

写真は歯科検診直前のみなさんです！一生懸命みがいていますねえ☆

夏休みも継続！3度の歯みがき



手足口病大流行！

5月下旬から全国的に手足口病が感染拡大しています。手足口病は夏に流行る感染症ですが今年は流行の始まりが早く、5年ぶりに警報レベルを超えたようです。例年7月下旬に感染のピークを迎えますので、十分に注意しましょう。

- 症 状** … 手、足、口に水泡状の発疹、発熱
感染経路 … 飛沫感染、接触感染、糞口感染
予 防 … 適切な手洗い、マスク、咳エチケット
 タオルを共用しない、規則正しい生活リズム

まれに重症化し脳炎や心筋炎などの合併症を起こす可能性もあるので、高熱が出た場合はすぐに受診してください。



寝苦しい夜に試してみよう！

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

eco プロジェクト 第1回 回収結果

☆603個☆



ご協力ありがとうございました！
引き続きよろしくお願ひします！