

ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?
 R5. 7. 18
 幸田中学校 保健室
 No. 7
 Hello, how are you doing?

<7・8月の保健目標> 夏を健康に過ごそう!



今年の梅雨は、急な豪雨や雷があったりなど不安定な天気が続いていますね。そして、梅雨が明けると気温がぐっと高くなり熱中症の危険が増してきます。水分・塩分をこまめにとり、積極的に体を動かし、暑さに強い体をつくっていきましょう。

このところコロナ禍で行われていた様々な対策が緩和されてきていますが、コロナがなくなったわけではありません。また、全国的にインフルエンザやヘルパンギーナなどの感染症の報告も出ています。引き続き、基本的な感染症予防である、こまめな手洗いやうがいを行って感染予防に努めましょう。

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)

寝る前にコップ1杯の水を飲んでおこう

就寝中の水分不足(脱水状態)を防ぎます!

犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

SNSの落とし穴に注意して!

それ、本当にアップしても大丈夫ですか?
 (個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)

ホント? ウソ?
 SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。

SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です!

保護者のみなさまへ

定期健康診断が終わり、異常のあった人には治療のすすめを配付しました。学校の検診はスクリーニング(病気の疑いがあるかを診るもの)のため、本当に病気があるかどうかや、病気があった場合の早期発見・早期治療につなげるためにも、かかりつけ医に詳しく見てもらう必要があります。受診がまだの人は早めにかかりつけ医に診てもらい、結果を学校に報告してください。

夏休みは治療のチャンス

