

保健だより

7月号

vol.03

7月になり、いよいよこれから夏本番です。ムシムシと暑い日が増え、保健室でも冷房をいれはじめました。この時季に心配なのは、やはり熱中症です。天候に合わせた生活が、変化に負けない身体づくりにつながっていきます。下記の点に注意しながら自分の生活を改めて見直し、夏休み前に習慣づけていきましょう！！



※ 環境省・厚生労働省リーフレットより↑

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

今年度の健康診断が終了しました

健康診断の結果により、視力や歯科等の治療勧告書および未受診者へのお知らせを配布しています。

対象の人は、時間に余裕のある夏休み中に、治療や検査をするようにしてください！また、受診後はすみやかに結果を学校に提出してください。



カウンセリングについて

7月11日(火) AM

7月18日(火) AM

7月のSC来校予定は、上記の計2回です。相談は予約制になっています。生徒のみなさんはもちろん保護者の方も、気軽に保健室までご連絡ください。

日焼けは、やけど？

日差しが強い日が増えてきましたね。

みなさんは、日焼け対策できていますか？

日焼けをすると、皮膚が赤くなりヒリヒリすることがあります。これは、やけど・・・つまり紫外線の影響で皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症をおこしているのです。

予防するには

日焼け止めをぬることや、日傘や帽子・サングラスなどの小物・長袖シャツなどの肌を覆う部分が多い衣服で紫外線を防御しよう！



日焼けしてしまったら

冷やすのが基本です。日焼けした箇所に水や冷たいタオルなどをあてて、炎症を和らげましょう。

水ぶくれができたり、痛みが強い場合は、皮膚科を受診するようにしてください。