

# ほけながより 7月

北中 保健室  
令和5年度 7月号

1学期も残り1ヶ月となりました。健康な生活が送れたかチェックしてみてください。勉強も部活も健康な心と体があってこそです。自分の生活習慣をふり返し、健康な生活を送るためにどのように行動するかを考えてほしいと思います。夏休み中の生活が2学期のよいスタートにつながります。ぜひ、健康レベルがあがるような生活をしていきましょう。



## 夏を元気に過ごそう！！

生徒会集会で保健委員が熱中症予防のクイズを発表しました。これからさらに暑い日がやってきます。質のよい睡眠、バランスのよい食事、適度な運動など、毎日の生活習慣をととのえることが大切です。一人一人が意識を持って生活しましょう。

汗をかいてそのままにしておくとも体が冷えたり、肌トラブルを引き起こしたりします。汗をかいたときはタオル等で拭き取りましょう。

のどが渴いたときに、たくさん水分補給すればよい。

正解は ×

- ◇「のどが渴いた」は水分不足のサイン
- のどが渴く前に水分補給をしよう



風通しをよくするために、肌着は着ないほうがよい。

正解は ×

- ◇肌着はかいた汗を吸い取り、服と体の間の湿度を下げる
- ◇汗によるべたつきを抑え、あせもなどの皮膚トラブルになりにくくする



寝不足でも、朝ごはんを食べていれば熱中症になることはない。

正解は ×

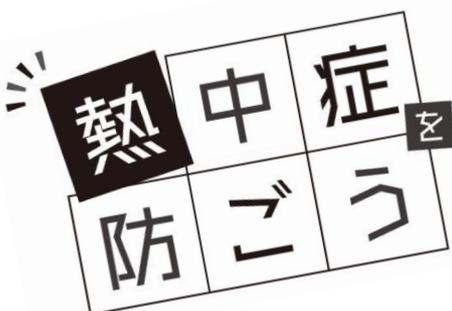
- ◇寝不足は、脳も体も休息できていない状態なので、体温調節がうまくできない
- ◇毎日の「質のよい睡眠」、「朝ごはん」が大切！！



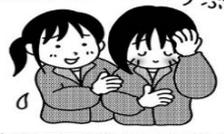
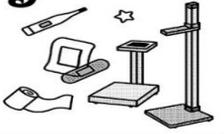
熱中症の応急処置のキーワードは「RICE」である。

正解は ×

- F : Fluid 水分補給
- I : Icing 体を冷やす
- R : Rest 安静
- E : Emergency 119番通報



# 保健室はどんなとき、どのように使う？

<p><b>目的</b></p>  <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p><b>目的</b> だいたいじょうぶ</p>  <p>体の調子がすぐれない</p>	<p><b>目的</b></p>  <p>体や健康について学びたい</p>	<p><b>目的</b></p>  <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p><b>注意</b></p>  <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p><b>保健室を利用するときの約束</b></p>  <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>	<p><b>注意</b></p>  <p>内服薬は出せません</p>	
<p><b>ルール</b></p>  <p>先生にことわってから来る</p>		<p><b>ルール</b></p>  <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p><b>ルール</b></p>  <p>室内では静かに</p>

- ☆授業前に保健室に来るときには、必ず次の授業担当の先生に直接自分で伝えてから来ましょう。
- ☆当日以外のけがは、家で手当てしてきましょう。(例：昨日、下校中に転んでまだ痛い)
- ☆体調不良で、保健室で休養する時間は1時間までです。



## 感染症情報！

群馬県内でヘルパンギーナが流行しており、警報が発令されています。また、感染性胃腸炎も感染が拡大しています。富岡市内では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの感染が毎日報告されています。

### 予防方法

#### ☆石けんを使った手洗い

ノロウイルスやヘルパンギーナの原因ウイルスにはアルコール消毒が効きません。しっかり石けんで洗い流しましょう。



#### ☆咳エチケット

咳やくしゃみなどの症状があるときには、周りの人にうつさないために口や鼻をおさえましょう。



マスクやハンカチ、ティッシュを持っていないときは、袖でおさえましょう。

### 保護者の方へ

#### ◇成長の記録

1学期の健康診断の結果をお渡しします。ご確認いただき、ご家庭で保管していただければと思います。

#### ◇受診のおすすめ

今年度の健康診断が終了いたしました。問診票への記入などご協力ありがとうございました。

健康診断の結果、病院で受診や治療が必要な人には、「受診のおすすめ」を渡しています。まだ、歯科や視力を受診していない人は早めの受診をお願いします。未受診者には、夏休み前に再度受診のおすすめを渡します。夏休みを利用して早めの受診をお願いいたします。

※受診が終わりましたら、受診報告書を学校に提出してください。