



保健だより 7月号

益子町立益子中学校

保健室

平成28年7月1日発行

スクールカウンセラー
西郷先生 来校日

7月 保健行事

12日(火) 小児生活習慣病予防検診(2年生未実施者)

15日(金) 薬物乱用防止啓発演劇 6校時

※毎週木曜は衛生検査日

7月

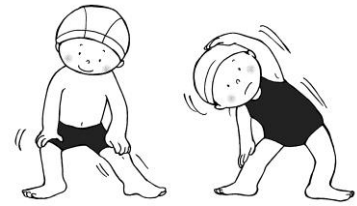
12日(火)

19日(火) 1学期最終です

水泳の授業が始まります

プールに入る前のチェックリスト

- 熱はありませんか？(37.5℃以上が入れない目安です)
- 食欲はありますか？朝食は食べましたか？
- 前日、よく眠れましたか？
- 目やにや充血はありませんか？
- せき・鼻水は出ていませんか？
- 皮膚に異常はありませんか？
- つめは短く切ってありますか？
- 前日に入浴し、体を清潔にしましたか？



どうしようかな？と悩んだときは、相談にきてください。また、朝から体調不良などで入れない際は、教科担任の先生に早めに報告しましょう。

その他、何らかの理由で水泳の授業を禁止されている人は、必ず学校へ連絡してください。また、持病などがあり、授業に不安がある場合は、主治医に相談し、参加の可否を確認しておきましょう。場合によっては医師の診断書の提出をお願いすることがあります。みなさんが安全に授業を行うためですので、確実にお願いします。

【「何らかの理由」の例】

- ・中耳炎になりやすく、医師から水泳の授業は禁止されている。
- ・心臓に持病があり、参加できない。など

夏に流行する病気



目をよく洗いましょう

流行性角結膜炎



感染力のある結膜炎で、かかると出席停止となります。目がかゆくなり、目やに、涙がでます。

咽頭結膜熱(プール熱)

のどの痛み、頭痛、39度を超える高熱、目が赤くなる、が主症状です。感染力が強く、出席停止となります。回復後も1週間はプールに入らない方がよいと言われています。



薬物乱用防止啓発演劇



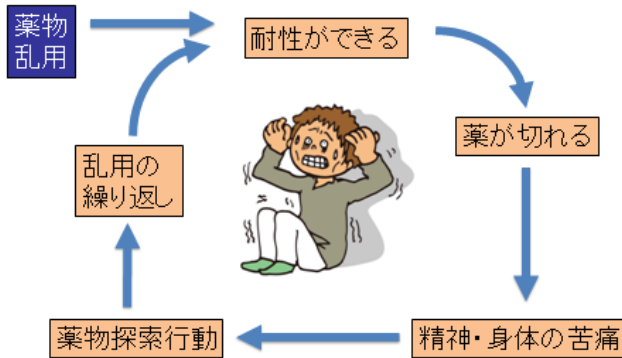
日時：7月15日（金）6校時

場所：体育館

演劇題名：「すばらしい明日のために・・・危険ドラッグ『買わない』『使わない』『かかわらない』」



薬物依存症とは？



お酒やタバコは有機溶剤（シンナーなど）へのゲイトウェイトドラッグといわれている。

薬物乱用は、①身体への影響、②法律で禁止されている、③社会的な犯罪に関わることとなります。所持だけでも法律で禁止されています。薬物等の誘惑に負けない気持ちをもつことが充実した人生につながります。2年に1回毎の演劇です。貴重な時間ですので、しっかり学んでください。

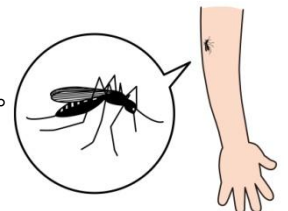
もうすぐ夏休み！

ジカ熱・デング熱の感染源
ヒトスジシマカに注意！

暑い時期になると、蚊が発生します。特にヒトスジシマカはジカ熱やデング熱といった病気をもっているものもいます。ジカ熱やデング熱は蚊に刺されることで感染します。

蚊から病気をうつされないためには、

①蚊をできるだけ発生させない ②蚊にさされない ことが重要です。



◎家の周囲の不要な水たまりをチェック

