



ほけんだより 夏休み直前号



益子中学校 保健室

令和2年7月31日発行



いよいよ夏休みスタート！！

明日から夏休みが始まります。今年度は臨時休校期間があったため、16日間という短い夏休みです。期間は短くても楽しく充実した夏休みを過ごせるよう、規則正しい生活を心がけ、感染予防に努めましょう。「夏休みのしおり」もよく読んで、健康で安全な生活を送りましょう。



<p>胃腸機能の低下</p> <p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p> <p>後悔</p>	<p>食中毒</p> <p>予防の基本は▽▽▽なんといつても手洗い</p> <p>食べ物の消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病...</p> <p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <p>① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 痛むときはタイマーの機能をうまく利用</p> <p>だるい 寝れない 腰痛い</p>	<p>寝冷え...</p> <p>クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...</p> <p>炎天下・長時間の運動は要注意</p> <p>フラ</p> <p>ゴクゴク</p> <p>こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...</p> <p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう</p> <p>UV CUT!</p>
<p>結膜炎...</p> <p>充血 痛み 涙</p> <p>ポルのは後は目の洗浄を忘れずに</p> <p>かゆい 流涙</p>	<p>水の事故...</p> <p>危険な場所へは近づかない!!</p> <p>ボチャ</p>

誘惑に負けない自分になろう！！

①性に関すること

- ・男女交際
- ・自分の命、みんなの命

☆大切にしたい相手だからこそ、お互いに尊重し合おう



②メディアの間違った活用

- ・スマホ、タブレットの使い方
- ・各種 SNS、メールの使い方
- ・SNS 上での不用意な発言や発信



③飲酒・たばこ・薬物乱用

- ・勧められても断る勇気
- ・危険な場所へ近づかない

☆薬物乱用とは、風邪薬などの一般薬を正しい用法容量で使用しないことも含まれます。



★生徒のみなさんへ★ 保健室からのお願い

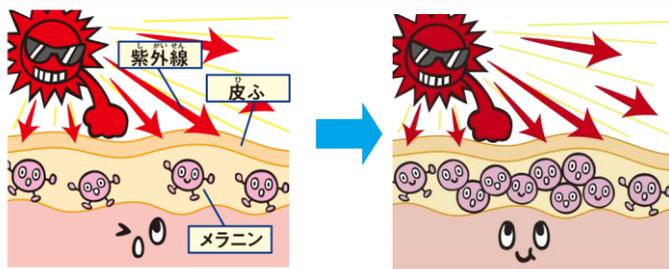
定期健康診断の結果、受診を勧められた人は夏休みを利用して受診しましょう。むし歯や視力は、放っておいて改善するものではありません。自覚症状がないうちに受診をすることをお勧めします。また、2年生の血液検査の精密検査や生活の改善についても、受診をしたり、生活習慣を見直しましょう。なお、心臓やその他、定期的に受診している内容のものがあれば、必ずご家族に定期検診の時期を確認しておきましょう。

受診後は、その結果を学校までお知らせしてください。



日焼けのしすぎ注意しよう！！

なぜ、日焼けすると皮膚が黒くなるの？……………



太陽の光にはからだに害を与える紫外線という光線がふくまれています。日本では、特に5月～8月にかけて最も多く地上に届きます。この紫外線がからだにあると、皮膚の表皮にあるメラノサイトという細胞が、メラニンという黒い粒をたくさん出し集めます。そのため皮膚が黒くなります。また、このメラニンが紫外線を吸収してからだの中へ通さなくなりからだを守ってくれます。でも、日焼けは軽いやけどです。日焼けでひりひりと痛くなった経験はありませんか？日焼けのしすぎには注意しましょう。

日焼けを予防—紫外線から皮膚を守ろう！



外出する時は日傘や広いつばがある帽子をかぶる。つばが広いほど紫外線カットの効果は大きい。



外出する時には、日焼け止めクリームを塗る。特に、海や山、川、雪山、プールなどは日差しが強いので注意しよう。

日焼けのてあて

水や氷でよく冷やして刺激をあたえないようにする。



水ぶくれや痛みがあるなど症状がひどい時には、医療機関でみてもらおう。



日焼け注意報

シミやそばかすは、皮膚の少し中のところにメラニンが集まってできたもの。メラニンがたくさんでる日焼けはシミ、しわなど、皮膚の老化を早めたり、年をとってから皮膚ガンになる可能性が高くなったりするので注意しよう。



スクールカウンセラーより（生徒のみなさん・保護者の皆様へ）

8月の勤務予定日は以下の通りです。夏休み中のこと、2学期からの不安、進学について等、新たな悩みや不安を感じている人もいるかもしれません。もちろん秘密は守りますので、希望がある場合は、事前に担任の先生もしくは保健室まで声をかけてください。

○8月の勤務予定日

・ 8月17日（月）

・ 8月31日（月）

計2回

★保護者の皆様へ★

明日から16日間の夏休みが始まります。しかし、栃木県内の新型コロナウイルス新規患者数が日々増加しており、新型コロナウイルスの猛威はすぐそこまで迫っている状態です。外出規制等はありませんが、生徒並びにご家族の安心安全のため、感染予防を十分に行い、健康な生活を心がけるようご家庭でもご指導ください。全生徒に配付されている「夏休みのしおり」に保健関係のページがありますので、そちらをご覧ください、ご家庭でも話題にさせていただくと幸いです。

また、各種定期健康診断につきましては、2学期以降も順次実施して参ります。結果がわかり次第、保護者様宛に通知いたしますので、受診の勧めがあった場合には専門医へご相談されますよう、お願いいたします。なお、受診が済みましたら、受診結果を学校へご提出いただきますよう合わせてお願いいたします。

夏休み中、心身の健康につきましてなにがありましたら、いつでもご連絡ください。