



益子中学校

保健室

R2年8月17日

夏休みも終わり、2学期が始まりました。例年より期間が短く、あっという間に終わってしまったと感じている人も多いかもしれません。しかし、短い期間にもかかわらず生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？学校生活のリズムに戻せるよう、「早寝・早起き・朝ご飯」で整えましょう。

♪ 2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...
 ...といきたいところですが、ダルい、眠い、という声もちらほら...
 ♪ 夏休み中にくるってしまった生活リズム ♪ 早く調整しましょう ♪

<p>就寝・起床時間... ちよと早めてみましょう</p>	<p>朝食を必ず食べましょう 食欲がわかなくても何かケシロに入れよう</p>	<p>適度に体を動かしましょう</p>
--	---	----------------------------

残暑を元気に乗り切るポイント!!

<p>1. 水分補給</p> <p>大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。</p>	<p>2. 皮膚のケア</p> <p>こまめに汗をふいたり、下着を交換するなど、皮膚を清潔に保ちましょう。</p>	<p>3. 紫外線対策</p> <p>外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。</p>	<p>4. 室温管理</p> <p>高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28℃を目安にしましょう。</p>
---	--	---	--



受診の結果を報告してください。

定期健康診断で受診を勧められた項目がある人へ、夏休み前にお知らせをしましたが、受診は済みましたか。受診をした人は、その結果を学校までお知らせください。また、むし歯などで現在治療中の人は、治療後、必ず報告をお願いします。
 なお、心臓などの定期検診に行った人も、報告をお願いします。



伝染性膿痂疹(とびひ)に注意しよう！！

毎年、この季節になると相談が増える病気です。幼い子どもに多く発生しますが、大人でもかかります。また、今年はマスクを着用しているため、顔にできた湿疹がとびひになってしまうケースが増えていきます。どんな病気かを理解し、予防しましょう。

伝染性膿痂疹(とびひ)ってどんな病気？

とびひは、汗をかいてあせもができたり、虫刺されが増える夏に流行しやすい病気です。幼稚園、保育所で集団発生のおそれもあり、アトピー性皮膚炎の人は痒みがあり湿疹をひっかくことが多いので、特にとびひにかかりやすいので注意してください。また、とびひにかかっている間に、発熱したり、症状が悪化するような場合は、合併症が疑われます。医療機関を早めに受診するようにしてください。溶連菌が原因のとびひでは、溶連菌から出る毒素が原因で、まれに腎障害になることもあります。



伝染性膿痂疹(とびひ)の予防について



爪切りや手をよく洗う習慣をつけてください。



鼻の穴をいじった手で、傷を触らないようにしましょう。いじらないのが一番です。



ホジホジ



アトピー性皮膚炎の人は、特にスキンケアを日ごろから気をつけるようにしてください。

相談室からのお知らせ

とても短い夏休みでしたが、有意義に過ごせましたか？

2学期が始まりましたが、どのような気持ちで毎日を過ごしていますか？新たな悩みや不安を抱えている人もいませんか？

「困ったな」「なんだか気持ちが落ち着かないな」「イライラする」などありませんか？相談だけでなく、雑談でも結構です。いつでも声をかけてください。

【スクールカウンセラー勤務予定日】

8月31日(月)

◎面談を希望される方は、担任の先生もしくは保健室までお知らせ下さい。

◎午後の面談は原則15時開始を最終受付に変更します。ご了承下さい。