

ほけんだより

2020. 7. 23 (水)
平川市立尾上中学校
保健室

★もう少しで夏休みです★

来週の火曜日で1学期が終了です。1学期は短かったような、長かったような…。みなさんはどのように感じましたか？振り返ってみると、学校が休みになったり、さまざまな行事が短縮で行われたりでしたね。夏休み！！と言っても部活や勉強などで忙しい人もいます。夏休みだからとだらだら過ごすのではなく、宿題などは計画的に進めてメリハリがある生活を心がけましょう。



夏休み中も感染症対策を…！



◇手洗い◇

流水で手を洗うとウイルスは流れていきます。石けんの手洗いは、ウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、効果的です。

指先、指の間、手首、手のしわなどウイルスが残りやすいところを念入りに洗いましょう。

◇健康観察◇

1学期も毎日、健康観察票への記入ありがとうございました。夏休み中も「家庭における健康観察票」に自分の体温と体調の悪いところがないかなどのチェックをお願いいたします。

～保護者の方へお知らせです～

健康診断結果のお知らせ（身長・体重・視力）は保護者面談のときに、担任からお渡しいたします。健康診断結果のお知らせの斜線部分は2学期に検診が予定されています。また、視力等の病院受診のお知らせも一緒にお渡しします。視力等で眼科を受診した場合は、青い用紙の「視力検査結果のお知らせ」の一番下の部分を記入してもらい学校へ提出ください。よろしく願いいたします。めがね、コンタクトの度の調節などが必要な人は夏休み中などをお願いいたします。

今回の健康診断結果のお知らせは回収しません。全ての健康診断が終了しましたら改めてお知らせいたします。

パソコンソフトの関係で健康診断のお知らせなど名前の漢字がうまく表示されない場合がございます。申し訳ございません。御了承ください。

※不明な点などございましたら保健室までお知らせください。

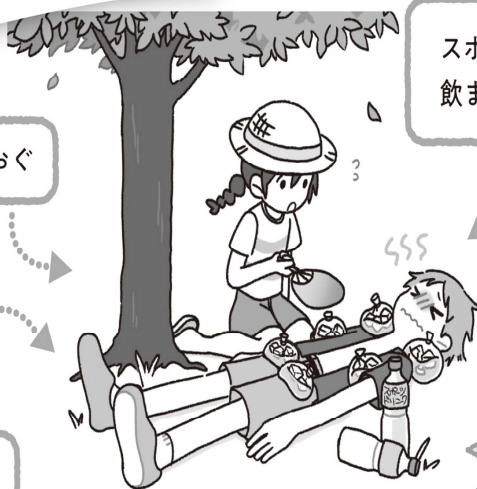
熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

夏休み中の部活など熱中症に気をつけて活動しましょう！！

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす

衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう

～暑い夏も気持ちよく眠ろう～



暑さのため、眠れないのはつらいものですね。少しでも眠りやすくするためのヒントを紹介します。

★表面にでこぼこのある素材を…！

→皮膚に触れる面積が小さいので、空気の通り道ができ暑くなりにくいと言われています。ガーゼ、麻、ワッフル織など。

★パジャマは「ゆるめ」

→風通しがよく、熱がこもりにくい。

★寝室は昼間もカーテンを閉めて

→日差しによる熱を防ぎます。日が暮れたら、窓を開け空気を入れ換えましょう。

○保冷剤なども上手に活用して気持ちよく眠れたらハッピーですね(*^_^*)

できることからや
ってみてね(*^_^*)

