

鬼石中学校 保健室 No.4 R5.7.5

暑さの本番がやってきます!。

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は、 暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。 暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということ。

どの部活動も夏の総仕上げの時期で気合が入っていますね。本番でベストな状態で臨めるように体調を整えることも大切な準備の1つです。悔いが残らないよう楽しんでください!

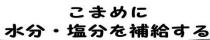


直射日光をさける













激しい運動は 暑さに慣れてから







無理をしないで 休む

みんなの足を引っ張りたくない





大丈夫? そのひと言で救える命がある



学校で起 こる熱中症 は、毎年約

5,000件*。死亡事故の 多くが体育の授業や部活 動などのスポーツ活動中 に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。

もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが

声を掛けてあげて ください。 大丈夫? 水分とってる?



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。 自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

7.8月の保健行事等

7/6 栄養士による食育指導 1年

7/7 心臓検診・貧血検査予備日 (藤岡北高校・保護者引率)

8/29 身体測定(身長・体重測定)

8/29 第1回 お弁当の日

7月の保健総食日標 ☆ 東を健康に過ごそう ☆ 東の食生活について考えよう



鬼石中学校では、「お弁当の日」を年2回実施しています。今年度は8月29日、1月9日の始業式の日を予定しています。生徒は自分にあったコースを決めて、お 弁当を作ります。(詳細は後日配布します。)

それに伴い 1 年生は初めてのお弁当の日なので、市給食センター栄養士の長井先生から給食時の食育訪問の際にお弁当を作るときの留意点やコツを勉強します。 ぜひ、夏休み中にお弁当づくりに挑戦し、家族に作ってあげてみてはどうでしょう。

◇◇◇◇◇◇◇◇ 感染症情報

県内では、『ヘルパンギーナ』が多くなっており、警報が発令 されました。また、新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザも まだまだ出ています。

感染症対策の基本は、規則正しい生活、手洗いうがいです。 **引き続きご家庭でも感染症対策を**お願いします。

手洗い強化週間 5月 トイレの後や給食前など「意識をした」 手洗いを実践しましたか?	取り組めた人は全校の
◆月曜日	99 %
◆火曜日	70 %
◆水曜日	100 %
◆木曜日	68 %
◆金曜日	100 %

夏に気をつけたい感染症



5日間の手洗い強化週間を通して

- 1. 意識をして丁寧に手を洗った 52.6%
- 2. いつもより、良く洗った

32.9%

3. 特に変わりない

14.4%

「意識をして丁寧に手を洗った」人が半数 以上もいました。ただ「洗う」だけではな く「意識をする」ことは、とても大事です ね。引き続きお願いします。



水難事故、自然災害など 気を抜くと危ない目に・・・ 『自分の命は自分で守る』 行動を!

虫刺され

こんなときは病院へ

0.00000,0000

- ・何度もハチにさされた
- ・ひどいかゆみや腫れ、 痛み、赤みがある
- ・針や毛が取れない
- ・気分がわるくなった

虫刺されの手当て

- 針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ・石けんで洗って流水で流す
- ・ハチやアブなどに刺されたら 指でつまんで毒を出す
- ・腫れていたら冷やして薬を塗る





