



7月 保健だより

令和4年7月20日 前高特保健室 夏休み直前号

夏休みも同じ時間に

ここ数日、梅雨空のようなお天気で、蒸し暑い日が続いていましたが、来週からは夏休みが始まります。長いお休みになりますが、夏休みがあげると、すぐに就業体験実習・校内実習が始まります。元気に休まず実習を乗り切るためにも、学校がある時と同じように規則正しい生活を心掛けてください。



受診・治療が必要な人は



長い夏休みは受診・治療のチャンスです。歯科、耳鼻科、眼科検診など受診のすすめをもらい、まだ治療を済ませていない人は、必ず受診を済ませてください。特に、う歯（むし歯）や歯石は自然には治りません。必ず受診して、治療報告書を提出してください。

災害時に備える薬の備蓄について

8月4日（木）の全校登校日に、お預かりしていた備蓄の薬を返却します。薬の量や服薬内容などを確認していただき、2学期はじめに薬と依頼書を一緒に提出してください。よろしくお祈りします。



野菜パワーで夏をのりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりですみずみずしく、のどを潤すのに最適です。トマトは、胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下し、体がだるくなったりするので、ご用心！ そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温めるショウガやシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。



SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くのひと々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。

- 
- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
 - ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
 - ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
 - ④知らない人と、直接会う約束をしない

コロナ×熱中症

～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

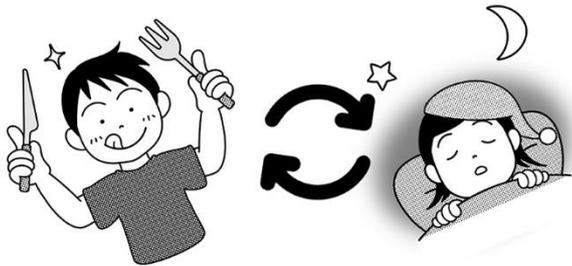
マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

食事

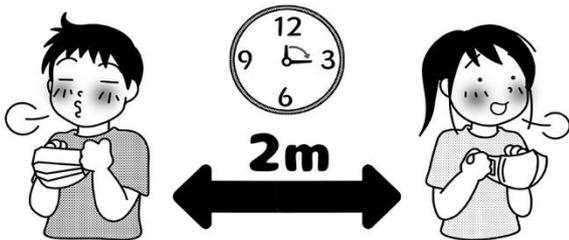
睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！

時間

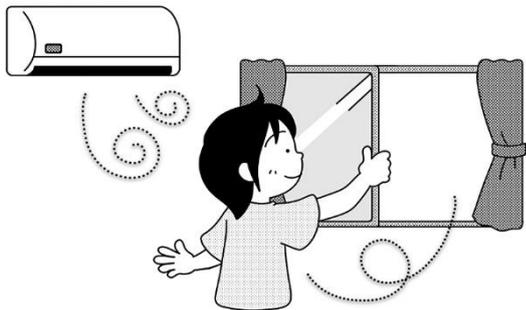
距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

エアコン

換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

げんきに、けんこうに！

も う す ぐ な つ や す み

