

7月の保健目標 自分の心身を大切にしよう

本格的に暑くなってきました。梅雨明けももうすぐでしょうか？

熱中症にも十分注意して暑い夏を乗り切りましょう。

夏休みまであと少しです。夏休みを楽しむためには、体調管理と安全管理が大事です。

生活リズムを崩ないように「早寝・早起き・朝ご飯」を実践してください。



強い意志で、自分の未来を守ろう！
→ 甘い誘いには絶対にのらない。

夏の冷えが夏バテを引き起こす?!ちょっとした工夫で夏を乗り切りましょう!

夏バテは、意外にも、胃腸を冷やす、冷たい飲み物やアイスを食べ過ぎることによる「体の冷え」からくることが多いとも言われています。

○夏でも温かい飲み物や汁物を積極的にとることを心がけましょう、

○お風呂はぬるめのお湯（38～40℃）に20～30分浸かりましょう。血行がよくなります。

シャワーだけの入浴 ×

まだまだ感染症対策は必要です!

県内の高校では7月に入り学級閉鎖が相次いでいました。

仙台市内の学校ではコロナウイルス感染症の出席停止者が1日に50名前後の学校があったりもしました。

ワクチン効果も薄れてきています。大事な日に罹らないように日頃から感染症対策〔手洗い・免疫力をあげる行動（十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事）〕を意識した生活をしましょう。



受診・治療は済んでいますか？

三者面談の際に健康診断結果を配付しました。

保護者と一緒に結果をよく確認してください。

受診や治療が必要な人には、早めに医療機関を受診しましょう。

健康診断の結果で気になることがある人は、保健室に聞きに来てください。学校がある日は部活等があり、病院に行く時間がないという人も多いと思います。夏休みを計画的に活用してください。

特に「むし歯」と「視力」早めに受診することをお勧めします。

受診が済みましたら、学校までお知らせください。



海や川に転落したら・・・合い言葉は UITEMATE (う い て ま て)

不安定なお天気で川が急に増水することもあります。危険を予測しながら行動しましょう。



もがいたり大声を出したりするとすぐ体が沈んでしまいます。あお向けで、あごを上げて大の字になり「浮いて待て」顔さえ出していれば呼吸ができます。

いざという時にはこんな風にはできそうもありません。
危険な場所には近づかないことが一番良い。



監修 減災・復興支援機構 イラスト さとうあけみ

〇〇に刺されたら・・・

ハチ

- ①針が残っていたら毛抜きか粘着テープで抜く。
- ②毒と血を絞り出すようにし、その後水で洗う。
- ③痛みや腫れは氷で冷やす。その他の症状があるときには受診を検討しましょう。



毒蛾や毛虫にさわった

- ①毒の毛がついていたら服を脱ぐ。
- ②粘着テープなどで皮膚についた毛をとる。
- ③その後水で洗い流す。



蚊にさされた

- ①石けんなどでよく洗って流水で流す。
- ②刺された所を保冷剤などでしっかりと冷やす。
- ③かゆみ止めの薬を塗る。

