

ほけんだより 7月

令和5年
滝ノ水中学校
保健室

1学期も終わりが近付いてきました。夏休みは、夜更かしをして、昼頃まで寝てしまったり、1日2食になってしまったりと生活が乱れてしまいがちです。「起きる時間」「ご飯の時間」「寝る時間」など何か一つずらさない時間を決めておくといいです。皆さんにとって、健康で充実した夏休みになることを願っています♪



体調不良者急増中！見直そう、感染症対策

7月に入ってから、体調不良での欠席や保健室来室が急増しています。主な症状は、咳、のどの痛み、頭痛、だるさ、気持ちが悪いなどです。

新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられ、様々な制限がなくなりました。マスク着用も個人の判断で行うようになりましたが、体調が良くない時はぜひマスクを活用してほしいと思います。また、体調の良し悪しに関わらず、咳やくしゃみをする時はマナーとして「咳エチケット」を実践しましょう。

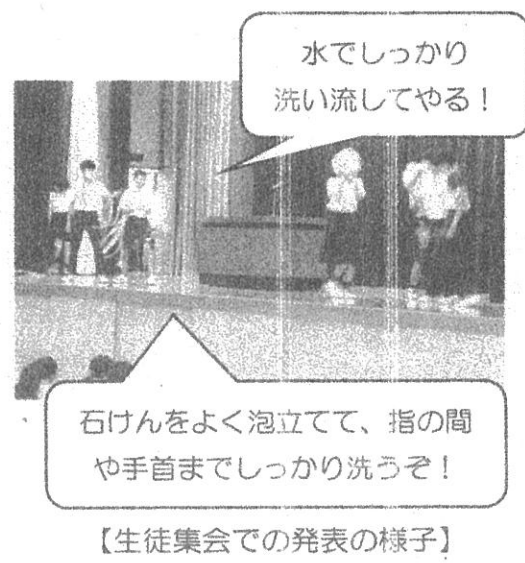
守ろう！「せきエチケット」



NG

- ×咳やくしゃみを手で押さえる
→その手で触ったものにウイルスが付き、ものを介して感染を拡げる可能性があります。
- ×何もせずに咳やくしゃみをする

7月12日(水)～19日(水)、生徒保健委員会の手洗い企画「バトルロワイアル～Wash the hands～」を行います。手洗いは感染症対策の基本です。正しい手洗いの仕方を改めて確認しましょう。学級で声を掛け合って、手洗い習慣を身に付けましょう！



熱中症 防ごう

今週に入り、愛知県に熱中症警戒アラート（※）が発表される日が続いています。熱中症は予防ができる病気です。日頃から以下のことを心掛け、めまいや頭痛、吐気、だるさなど少しでもいつもと違う様子が見られたら、すぐに涼しい場所へ移動して、水分・塩分を摂り、体を休めるようにしましょう。

※熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動を促すために、環境省と気象庁が発表する情報。



ジュースに入っている角砂糖は 17個!?

のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500ml	約 17 個分
スポーツドリンク 500ml	約 10 個分
リンゴジュース（濃縮還元） 200ml	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

今年から年間を通して、スポーツドリンクを学校に持ってきてよいことになりました。ただし、スポーツドリンクには糖分も多く含まれています。飲み過ぎには注意しましょう！

★今月の間違いさがし★

7つの違いをさがそう！



日焼けはやけどです。痛みが強い、水ぶくれがある時は病院へ！ 答えは保健室前の掲示板を見てね♪