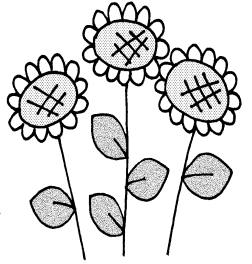


もうすぐ 夏休み

今週は大変な暑さで、教室の温度計も朝から30℃近く上がっていました。頭痛や腹痛などの症状で保健室を利用する人が多く見られました。お家の方からいただいた保冷剤がとても役に立ちありがたかったです。水分補給・十分な睡眠・しっかりごはんを、暑い夏を乗り切りましょう。



夏休みは、太陽の下で心と体をきたえる絶好のチャンスです。しかし、休み明けには、「だるい」・「気持ちが悪い」・「食欲がない」など「夏ばて」と思われる症状を訴える人がふえます。開放的な気分はいいのですが、生活のリズムをくずすと二学期がつかなくなるので気をつけましょう。

夏☆本番!

こんなことに気をつけて 充実した夏休みにしよう

<p>☀️ 日射病・熱射病 ☀️</p> <p>炎天下、外出時の 帽と水分補給...</p> <p>忘れずに</p>	<p>××× 日 焼 け ×××</p> <p>海・プール...</p> <p>日焼け止めを活用し 焼けすぎないように...</p>	<p>寝冷え</p> <p>クーラーはタイマーを上手に利用して!</p> <p>暑くてもおなかに1枚かけよう!</p>
<p>🦠 プール熱 🦠</p> <p>「咽頭結膜熱」という、 プールでうつることの多い感染症</p> <p>のどの痛み 目充血 発熱 要注意!</p>	<p>胃腸の機能低下</p> <p>冷たいもの 飲みすぎ 食べすぎに 注意!</p> <p>1913-0</p>	<p>夏カゼ</p> <p>暑さで食欲も出ず、寝苦しいので 治るまでに時間がかかります。</p> <p>十分な水分補給と 休養で 治そう</p>

☆夏休みは、時間をかけて病気を治療するチャンスです☆

普段、部活や習い事で忙しく、病院へ行けない人もいるでしょう。長い休みのこの時に、検査や治療をすませましょう。

成長期のこの時期に何らかの病気があると、その人の力を充分にいかすチャンスが減ってしまうことにつながります。自分の身体は自分で守り育てるようにしましょう。

特に、むし歯は放っておいても治りません。歯の治療期間は長くなることがあるので、早めに治療をしましょう。



こうかがく き 光化学スモッグに気をつけて！

よく晴れた暑い日の午後、「目がちかちかする」「頭がいたい」「息苦しい」などの症状がある場合、光化学スモッグによる健康被害の可能性があります。

すぐに室内に入り、**うがい・目を洗う**などをして静かに休んで様子を見ましょう。

「光化学スモッグ」って、なあに???

自動車の排ガスや工場の煙などに含まれる炭化水素や窒素酸化物は、大気中で太陽の強い紫外線を受けると光化学反応を起こす。その時できる「光化学オキシダント」などが、風が弱く日差しが強いという条件下で、白いモヤのかかったような状態になる。この状態を「光化学スモッグ」と呼び、濃度によっては、呼吸困難や目の異常などの健康被害を及ぼす。

いろいろな事故に注意！

(1) **水の事故**・・・あぶない場所へ子どもだけで近づかない！！



(2) **やけど**・・・花火など火を使うときは、必ずおとなの人と一緒に！

もし、やけどをしてしまったら、とにかく冷水で冷やすこと！

(3) **熱中症**・・・「のどがかわいた」と感じた時にはかなりの水分不足になっていることがあります。少しずつこまめに水分をとりましょう。

夏休み中の陸上練習や水泳指導の時は、水筒の中身はスポーツドリンクでも可です。ぼうしをかぶってくることもわすれないでください。

(4) **ゆうかい**・・・必ず家の人に行き先と帰る時間を伝えて出かける。
なるべく一人にならない。

もし、危険を感じたら、大きな声で「たすけて～」とさけぼう！！

(5) **交通事故**・・・とびだしは絶対しない！自転車に乗るときは、必ずヘルメット！