



夏休み号

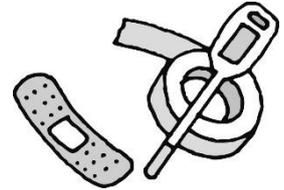
R3.7.19 (月)

保健室 竹村

もうすぐ夏休みです！夏休み中も普段と同じように、日之影中生として堂々と胸を張れる生活をしてほしいです。有意義で楽しい夏休みにするために、病気や事故には十分注意してください。2学期、さらに成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています。

1学期の保健室利用状況は…!?

7/16 現在



月	けが	病気	その他	合計
4月	1	9	5	15
5月	6	9	3	18
6月	2	24	13	39
7月	3	7	4	14
合計	12(60)	49(88)	25(2)	86(150)

去年に比べると保健室来室がかなり減りました！体育大会があったにもかかわらずケガをする人が少なかったです。素晴らしい！6月は体調を崩す人が多かったようです。

健康診断後の病院受診状況は…!?

	歯科検診	眼科(視力)	耳鼻科
治療率 (7/16現在)	19.2%	38.1%	全員異常なし

歯科検診の結果、歯医者さんへ行ってほしい人が52人いるのに対して、すでに病院を受診した人は、**わずか10人**です！

視力低下は、何らかの目の病気が原因になっているかもしれません。初期の視力低下は点眼薬で回復することもあります。

健康診断の結果、再検査や治療の必要がある人で、まだ受診報告書を提出していない人に「夏休み中の治療のすすめ」の文書を渡しています。

勉強に部活に忙しい日之影中生だからこそ、夏休みが治療の絶好のチャンス！ぜひ病院へ行きましょう！

待ってるよ！治療済みの『元気印』！



～今月の保健室～



わー！汗びっしょりかいたね！



汗なんて、かきたくない！って思ってる？

先生！暑いですー！
なんで汗って出るんですか？
汗かくと匂うし
良いことないです…



詳細は裏面へ→→

汗なんて、かきたくない?!

汗って、なんのためにかくの?

汗は蒸発するとき体の熱を奪ってくれます。激しい運動をしても体温が上がりすぎないのは汗のおかげ。



汗って、1日にどれくらい出るの?

普通に生活していて 500~1000ml の汗が出ています。運動をすると量はさらに増えます。失った分の水分を補給するのが大切。



汗って、なぜくさいの?

体温調節のために出る汗は99%が水分です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮膚の汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめに拭き取って、汗の始末をしっかりすれば、汗はくさくないのです。

体調管理に大切な汗。
暑い夏こそなかよく!
汗の始末をしっかり!



梅雨明け危険! 熱中症にご注意を!!

宮崎もやっと梅雨が明けました! 暑~い夏の到来で、油断ならない「熱中症」。“自分は大丈夫!”なんて思っているそのあなた! その日の体調や環境で、熱中症は誰にでも起こりえます。暑さの感じ方は、人それぞれ違います。ひとりひとりが自分の健康管理を行って無理はしないようにしましょう。

また、まわりの人にも声をかけ合えるといいですね。



こまめな休けい
こまめな水分補給



帽子をかぶる
暑さをさける



規則正しい
生活をする

もし気分が悪く
なったら...

- ① 涼しい場所へ体を冷やす
- ② 水分・塩分をとる
- ③ 安静にして十分な休息を

今月のひとりごと...

「長きこの地球の 歴史的一幕に 立ち会う事を 奇跡と呼ぶのだろう」

「SMILE~晴れ渡る空のように~」 桑田佳祐

この歌は、東京オリンピックの応援ソングです。「日本が、被災地が、地球の未来が、明るく元気でありますように」楽曲を紹介するとき、桑田佳祐さんはそんなふうに話したそうです。逆境のまただ中にあるからこそ、この歌詞が余計に心に響きます。アスリートはもちろん、今を生きるすべての人への応援歌。五輪の開幕に向けて、この1曲が日本を明るくしてくれそうです。7月23日、オリンピック開幕! その前に、「SMILE」ぜひ聞いてみてください!

