

保健だより

足立高等学校 保健室

平成27年 7月

楽しい夏休み♪体調管理もしっかりと！

いよいよ夏休みに入ります。みなさんもう予定は立てていますか？部活や講習などで忙しい人も多いかもしれませんね。くれぐれも熱中症等に気を付けてください。また、つい毎日ゴロゴロ…などという人もいるでしょうが、なるべく生活リズムが乱れてしまわないよう、ある程度起床時間、食事の時間など、自分でめやすを決めておくともよいかもかもしれません。

夏休みにあたり、保健室からお願いがあります。夏休み中に自分の体を改めて見直してみてください。

『そういえば、歯がズキズキすることが』『最近腹痛がよく起きる』『息苦しいことがあるけれど、学校があるし病院に行く暇がなかった』などという人、いませんか？夏休みがチャンス！もしもどこかに不調を感じていたら、この期間に病院受診をしてみてください。また、健康診断等で病院受診の指示があったけれど、まだ行っていない人も、ぜひ夏休み中に済ませましょう。

そして、病院受診をした人は、結果を夏休み中または2学期がはじまってから、必ず保健室にお知らせください。

では、みなさん、楽しい夏休みを！また2学期元気に学校にきてくださいね。



熱中症には水分と塩分を補給！と塩〇〇などといった清涼飲料水を目にする事も多いのですが、清涼飲料水等ばかりゴクゴク飲み続けると、急性の糖尿病になることがあります。水分補給は水やお茶が基本で、時々スポーツドリンク等も少しずつ飲む、という程度がおすすめです。

黄色ブドウ球菌
とびひの原因菌は

鼻の穴の中に
たくさんいます。

その指で、あせもや虫刺されをかいたら…「とびひ」になっちゃうよ！

まずは
刺されない
ように。

刺されてしまったら、
・洗い流す
・アイシングをする
・かゆみ止めをぬる

かきむしってはいけません！

夏の皮ふトラブル

汗だまり部分、
首まわり、関節の内側、ズボンや下着でしめつけられるところ…
まめにふいてね。

しめつけの少ない服、風通しのよい服を選んで着るようにしてみよう

うっかり **焼き**すぎ！？
冷たいタオルでとにかく冷やそう！

水ぶくれができてしまったらつぶさずに病院へ！

事故に注意！

「歩きスマホ」していませんか？

歩きながら、中には自転車に乗りながら、スマホを見ている人はいないでしょうか。歩きスマホは視界も20分の1と大変狭くなる上に、周囲への注意力もなくなります。

その少しの油断が、大きな事故につながることになるのです。ケガをしない、させないために、絶対にやめてください。

また、ヘッドホンで音楽を聴きながらの歩行、自転車も同様です。車のクラクション、自転車のベル音なども聞こえにくくなり、危険です。事故の防止を心がけましょう



6月の保健室来室状況

内科的利用	78名	外科的利用	50名	その他	31名	
					合計	159名

体育祭（後日実施も含む）の処置数 15名