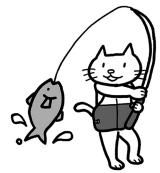


保健だより

令和3年7月6日
中野区立明和中学校
保健室
No.5



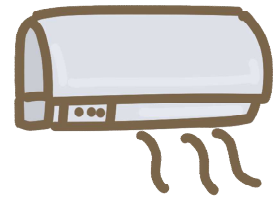
じめじめと蒸し暑く、過ごしにくい日が続いています。こんな気候のせいもあるかと思いますが、保健室の来室者も多い状況です。新型コロナウイルスの感染状況もまだまだ落ち着かず、感染症対策も手を抜けません。日々の健康も、そして感染症対策も「規則正しい生活」が基本となります。当たり前のことですが、しっかりと習慣づけて、健康を維持していきましょう。あともう少しで夏休み…、もうひとふんばりですね。

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう。

冷やしすぎはNG!

冷房病



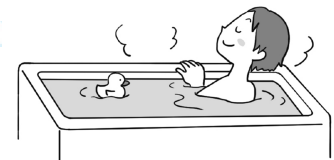
冷房病（または「クーラー病」）という言葉を一度は聞いたことがあるのではないかと思います。暑い時期に冷房のきいた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れることをさしています。

◇対処・予防法◇

- 室内と室外の気温差をなるべく小さく
- 冷風が体に直接当たらないようにする
- 習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- お風呂でぬるめのお湯に入って温まる

◇主な症状◇

疲労感、肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、下痢、便秘、月経不順、食欲不振…など



開けた平地で建物や車などの避難場所がない時は、「雷しゃがみ」で身を守りましょう。

- 両手で両耳をふさぐ（雷鳴対策）
- 頭を下げて、できるだけ姿勢を低くしてしゃがむ
- かかとを地面から浮かせてつま先立ちする
- 両足のかかとをつける



雷から身を守ろう!



雷が鳴り始めたら...

①建物の中に避難する



窓から離れ、なるべく部屋の中心にいるようにする。

②自動車の中に避難する



金属の部分には触らず、なるべく車の中心にいるようにする。

③傘は閉じる



とがった部分は下向きに。



保護者のみなさま



保健室の つぶやき



定期健康診断、終了！

今年度の定期健康診断が、6月24日の歯科検診（2年、I組）をもって終了しました。

保護者のみなさまには、定期健康診断にかかわる様々な保健調査等への記入・提出等ご協力ありがとうございました。

各検診において、医療機関での検査や治療が必要な方にはお知らせを配布しています。期限はありませんが、早めの受診をお願いします。

なお、定期健康診断の結果（一覧）は、後日別紙にてお知らせします。夏休み前に配布予定です。

SC 全員面談の順番待ちをしている1年生とお話をしていた時のことです。

養護教諭「保健だよりって読んでる？」
1年生Aさん「保健だよりは、（読まずに）すぐ親に渡してます！」
養護教諭「…（ショック）。」

きっと同じように、おうちの方にすぐ渡している人が多いのではないかと思います。保健だよりは、中学生のみなさんに知っておいて欲しい情報を掲載しています。ぜひしっかりと読んでから、おうちの人に渡すようにしてほしいなと思います。そして、読んだ感想を教えてくださいと嬉しいです！



まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう！



（このえ）パソコンの仕切り線（右側）/玄関灯の高さ/自転車の高さ/自転車の後ろの荷台/小学生・女子の服の服のリボン/中高生・男子が持っているカバン/車のホイール/右奥の屋根のノコギリ/パネル