

ほけんだより7月

座安小学校 保健室発行

平成30年 7月号

もうすぐ夏休みです。夏休み期間中は、屋外で遊ぶ機会も多くなると思います。水の事故や熱中症には十分気をつけて、楽しく充実した夏休みを過ごして欲しいと思います。友達同士で遊ぶときは、どこで、誰と、何をするのか、何時に帰るのかなどを確認するようにしましょう。また、夏休み期間は、受診のチャンスです。健康診断の結果、治療や相談が必要と言われた人は、専門医を受診するようにお願いします。



<p>胃腸機能の低下</p> <p>梅後</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p>	<p>予防の基本は、なんといっても</p> <p>手洗い</p> <p>食べ物の消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病...</p> <p>だるい 疲れる 腰痛い</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用 	<p>寝冷え...</p>	<p>クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...</p>	<p>炎天下・長時間の運動は要注意</p> <p>ごまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...</p>	<p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう</p>
<p>結膜炎...</p> <p>充血 痛み 流涙</p>	<p>プールの後は目の洗浄も忘れずに</p>	<p>水の事故...</p> <p>ボタ</p>	<p>危険な場所へは近づかない!!</p>

楽しく充実した夏休みを過ごして下さいね！1学期後半も全員が元気に登校できますように♪