

保健通信



NO.4 令和5年7月7日

苓北中学校保健室(文責:木村)

雨雲からお日様に空の主役が交代し、暑い夏が近づいてきました。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか?梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。来週から晴れの天気が続くそうなので「梅雨明け10日」かもしれませんね。



急に暑くなるので体を徐々に慣らして楽しい夏休みを迎えましょう!

◇「健康の記録」を配付します◇

1学期に行われました健康診断の結果を記入した「健康の記録」を本日配付します。内容を確認して頂き、表紙に押印をして7月13日(木)までに学校へ提出下さい。

また、結果の内容についてご不明な点がございましたら、保健室・木村までお知らせ下さい。

雷から身を守るために

雷が接近している
サインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう!

×
木の近く



×
軒下



※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。



◇“これから”につなげる夏休みに◇

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人にはお知らせのプリントを配付し、早めの受診を呼びかけています。すぐに受診して異常が無いことが分かれば、不安を抱える時間を減らせます。

また、もし治療が必要と分かった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休み、ぜひみなさんの“これから”を見据えた上で行動してほしいと思います。

苓北中学校保健室から...

今年は、思ったよりも雨が降っていないなあと思っていましたが、先日から蒸し蒸しした日が続いています。これからはばらばら気温、湿度ともに高い日が続くと思います。このような天気の時には体調不良者も多くなります。最近は頭痛を訴える生徒の来室も多く、熱中症なのか、片頭痛なのか、夏風邪なのか、症状だけでは分からないときもあります。

一学期も残すところ約10日間。今後もしばらく暑い日が続くと予想されますので、食事、睡眠、規則正しい生活を心がけ、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。