

保健だより

夏休み号

平成29年7月20(木)
江戸川区立葛西中学校
保健室

いよいよ明日から夏休み!



今年も暑い夏が始まりました。いよいよ明日から夏休みです。部活動や勉強、旅行などいろいろな計画を立てていることでしょう。健康な毎日過ごすためには、夏休み中も規則正しい生活を心がけてください。

夏休み・頭の中でチャイムを鳴らせ!

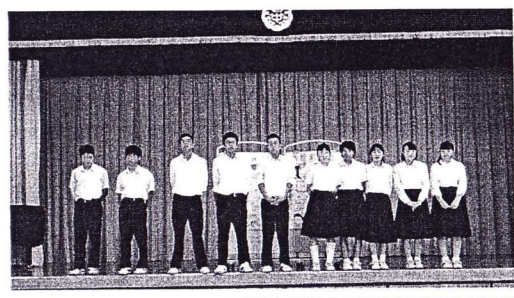
早寝・早起きは健康生活の基本です

朝食は毎日とる習慣をつけましょう

冷房にあたる時間はできるだけ少なく...



本日の終業式の中で、保健委員会3年生が「夏休み中の健康と安全について」発表しました。

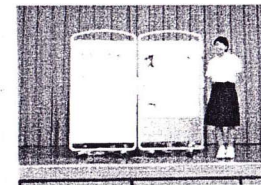


この夏休みは、「熱中症」「感染症」「食中毒」「落雷」に注意してください。



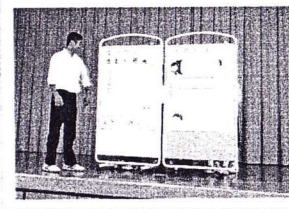
「熱中症」こまめな水分補給

外出する前、運動する前、夜寝る前など、何か行動する前に水分をとりましょう。睡眠不足や疲れに十分注意してください。



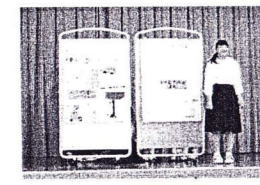
「夏の感染症」予防は手洗い・うがい

38℃以上の熱が出たら、ヘルパンギーナやプール熱などの感染症かもしれません。医療機関へ受診してください。



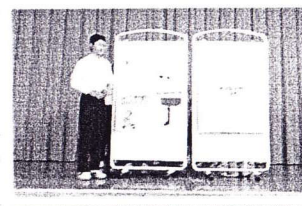
「食中毒」つけない・増やさない・やっつける

7~8月は食中毒増加時期。肉や魚は十分加熱した料理を食べましょう。食中毒は、腹痛・吐き気・嘔吐・下痢などが起こります。市販の下痢止めなど飲まずに、医療機関へ受診してください。



「落雷」積乱雲に注意

雷の音が聞こえたらすでに危険な状況です。外の部活動はすぐに中止して建物の中に避難してください。木陰の雨宿りは大変危険です。木や電柱から4m以上離れてください。



7月の保健室

7月1日~7月19日までの来室者数(のべ人数)

病気	100人
けが	61人
計	161人

*昨年度より保健室来室者が急激に増加しています。

平成28年度 1学期 438人
平成29年度 1学期 769人

331人も増えていました・・・

1学期、頑張りましたネ!

中葛西校舎から清新町校舎に移ってスタートした1学期。校舎は変わっても、葛西中学校の学校生活や学校行事が変わらず出来たことは「すごい!」と振り返っています。スクールバスになり時間の制約がある中で、本当に皆よくがんばっていました。夏休みは、心と体を十分休めてください。

また2学期、元気に会いましょう!

