

保健だより 7月



7月1日から8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。こまめな水分補給を心がけ、食事や体調管理に気をつけて過ごしましょう。特に、睡眠不足や朝食抜きは熱中症のリスクを高めます。日々の生活リズムを整え、暑さに負けない体づくりを意識していきましょう！



あなたのマイボトルは、大丈夫？ 清潔な水筒で健康を守ろう！！

水筒を清潔に保つためには、毎日しっかり洗って、よく乾かすことが大切です。パッキンや飲み口は汚れが残りやすいので、丁寧に分解して洗うようにしましょう。また、専用の洗浄剤で漬け置きすると、普段の洗浄では落ちにくい汚れやにおいをすっきり落とすことができます。ペットボトルや保温機能のない水筒は、飲み物を長時間入れたままにすると温度がぬるくなり、雑菌が増えやすくなるので注意が必要です。気温が高い日は特に気をつけたいところです。

飲み物の温度を保ちやすい保温機能付きの水筒を使うと、より安心して毎日使うことができますよ！



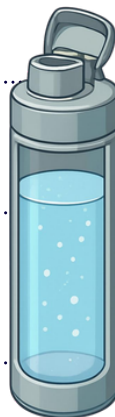
学校薬剤師・高橋先生

清潔が保たれた水筒

パーツを分解して洗っているので、パッキンや飲み口が綺麗★

内側に茶渋などが無くピカピカ★

柄の長いブラシなどで底まで洗っている

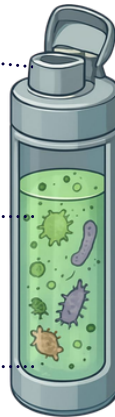


雑菌が増えた水筒

パッキンや飲み口に汚れが溜まっている。

ボトル内面に汚れやぬめりがある

ボトルの底の方が丁寧に洗えていない



学校薬剤師の高橋先生は、学校内の水質・空気・照度などの環境検査を行い、瑞江三中の生徒のみなさんが安心して学べる環境づくりに力を尽くしてくださっています。

天気は急に変わることも！
空や風のサインに注意しよう



天気は急に変わることも！
空や風のサインに注意しよう

7つの違いを探そう！



夏は突然の雷や突風、ゲリラ豪雨が起りやすい季節です。屋外で活動するときは、急な天気の変化に気をつけて安全に過ごしましょう。

夏の感染症対策について

感染症というと、秋～冬に流行するイメージが強いかもしれませんが、夏にも気をつけたい感染症があります。例えば、手足口病や咽頭結膜熱（プール熱）、流行性角結膜炎（はやり目）などは、気温や湿度が高い時期に広がりやすく、例年7～8月が感染者数増加のピーク時期です。夏の感染症を予防するためには、タオルやハンカチの貸し借りはしない、しっかり手洗いをする、プールから上がった後は目を洗うなどで、しっかり夏の感染症を予防しましょう！



今月の保健目標

- ①1学期の健康生活を振り返ろう
- ②夏休みを健康に過ごそう
- ③熱中症を予防しよう

1学期も残りわずかとなりました。4月からの生活を振り返り、改善が必要な点はしっかり見直しておきましょう。夏休み中は、花火やお祭りなど楽しい予定がたくさんありますが、夜更かしはほどほどに！生活リズムを整え、元気に夏を過ごしてください。

