

なないろ

7月の保健目標: 夏を健康に過ごそう

2024.7.1 波照間中学校保健室

6月はインフルエンザが流行しましたね。昨年の6月にも新型コロナウイルス感染症が流行しており、季節の変わり目には体調管理が大切であることを改めて感じます。

さて、7月の保健目標は「夏を健康に過ごそう」です。これからもっと暑くなる波照間島では熱中症や食中毒に気をつけたいですね。今月の保健だよりでは、その2点についてお便りを作成してみました♪



熱中症予防の3つの基本ルール

◎こまめな水分・塩分補給

のどが乾く前に飲むことが重要です。汗を沢山掻いでいるときには水分の他に塩分も出ているので塩分補給も心がけて下さい。◎



熱中症症状

◎暑さを避ける工夫

帽子や日傘を活用する。



◎体調管理

睡眠不足や朝食欠食は、熱中症を引き起こしてしまいます。よく寝て、食事も3食しっかり食べましょう。★



めまい



頭痛



腹痛・食欲不振



こむらがえり



意識がもうろう



体が熱い

食中毒予防の3原則

- ①つけない→手洗い
- ②増やさない→食材を保冷する
- ③やっつける→加熱調理



目に見えない、細菌による食中毒は6~9月に流行します。理由として、夏場は気温や湿度が高くなり細菌が好む環境になるためです。

食中毒を予防するためにも3原則を徹底しましょうね。◎

～そろそろ七夕ですね～



願い事を書きにしてね
用意しました★
保健室の掲示板に短冊を

保護者の皆様へ

生徒達は、体育の授業やお昼休み時間に体育館での遊びで沢山汗をかいています。お子さんの健康保持のためにも、肌着や洋服の着替え、汗をふき取るためのハンドタオルなどを持たせていただけると大変助かります。◎

兄弟姉妹が居ると洗濯物も増えて大変だとは思いますが、何卒、ご理解ご協力をお願いします。

保健室の仲宗根より