

# ほけんだより **7**月 吉野中学校 保健室



期末テストも終わり、1学期も残り20日となりました。疲れがたまっている人も多いのではないのでしょうか。夜はなるべく早めに休むようにして、疲れを残さないようにしましょう。

また、7月に入り、いよいよ夏本番です。気温が高くなる日が増えるので、こまめに水分補給ができるように水・お茶・スポーツドリンクなどの飲み物を持ってくるようにしましょう。

## 7月の保健行事

日時	行事	対象学年	準備物・提出物
7月5日(水)	救命救急法 実技講習会	全学年	*体操服登校
		1限: 1年	*2Lのペットボトル
		2限: 2年	(500mlでも可)
		3限: 3年	*感想文

\*救命救急法実技講習会を実施します。

7月5日(水)の1・2・3時間目に日本赤十字社の武知さんを講師に迎え、「救命救急法実技講習会」を実施いたします。対象は全学年で、一次救命処置の手順を教えてください。またペットボトルなどを活用して実技を行います。ペットボトルのご準備をよろしくお願いします。

～水泳の授業が始まります～

- ① ケガを防止するため手足の爪も短く切っておきましょう。
- ② 水泳は体力を消耗するので、授業のある朝は必ず食事とってきてください。また、水分補給ができるように水筒の準備もお願いします。
- ③ 必ず先生の指示を守りましょう。ふざけると危険です。事故につながります。



\*ルールを守って、楽しみましょう。

6月16日(金)に性教育講演会がありました。

～生徒の感想～

- ・「少数も多数も両方尊厳を守る」という言葉に本当にその通りだなと思いました。
- ・頑張ってくれた親に感謝してこれからの生活を楽しく過ごしたいです。
- ・自分も相手も大切に生活しようと思いました。
- ・「今、生きているだけで100点満点」という言葉を聞いて、これからどれだけ辛いことや苦しいことがあっても立ち上がることができる気がしました。



6月19日(月)に薬物乱用防止教室がありました。

～生徒の感想～

- ・大人になってもたばこは吸わないと心に決めました。
- ・薬物をすすめられても断ることができる大人になりたいです。
- ・薬も飲み方を間違えると薬物乱用になること知り、驚きました。



水分補給は...



こんなときは水分補給

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



「のどが渇いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

咽頭結膜熱(プール熱)

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

