

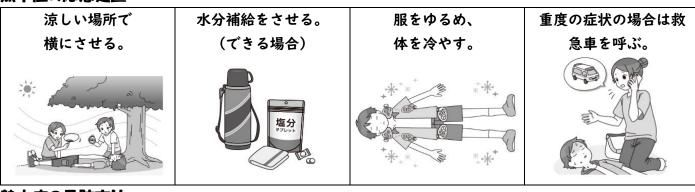
令和 5 年7月20日 足立区立千寿桜堤中学校 保健室

30度を超える暑さが続いています。高温多湿の気候は、体への負担が大きく、食欲が落ちたり、夏風邪をひいたりする人が増えています。また、汗や紫外線、虫刺されなど肌のトラブルが増える時期でもありますが、皮膚疾患はひどくならないうちに早めの治療を心がけましょう。部活動では、こまめな水分補給、休養、帽子をかぶるなどして十分に熱中症対策を行えるようにしましょう。もうすぐ夏休みが始まります。暑い夏も元気に過ごすことができるように、栄養のある食事や十分な睡眠をとり、正しい生活習慣を身につけましょう。

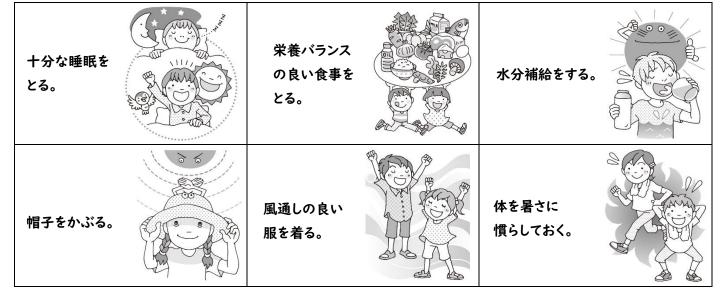




熱中症の応急処置



熱中症の予防方法



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。

ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、 はなる かした くち なか すいほう 食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

くち なか て ロの中、手のひら、指、 *** こうち まいほう 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。

\$-----------*



夏休み中は、特にネットによるトラブルが増える時期です。 ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友達とのけんかや いじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることがあります。

自分や友達を傷つけることがないように、ネットの使い方には気をつけま しょう。



個人情報を明かさない

ください。



写真や動画を無断で アップしない



悪口を書き込まない



ネットで知り合った人 と会わない

健康診断で治療が必要とされた人は、夏休み中に治療を済ませましょう! 平日は、学校がありなかなか病院に行けない人も夏休みは治療できるチャンスです。 受診が済んだら、医師に記入してもらった『受診結果報告書』を夏休み明けに学校に提出して

川はエロヘシンへ



保健委員会からのお知らせ