

ほけんだより 7月 ②

令和2年
7月31日

文責：保健室

いよいよ夏休みに入りますね。ダラダラと不規則な生活を続けているとあっという間に終わってしまいます。しっかり計画を立て、体調を崩さないよう心がけましょう。8/24に皆さんの元気な姿を見ることを心待ちにしています。

【4～6月の保健室来室について】

	令和元年度			平成2年度		
	病気	けが	計	病気	けが	計
4月	56	41	97	40	25	65
5月	153	135	288	132	50	182
6月	151	104	255	315	117	432
計	360	280	640	487	192	679

- (1) けがによる保健室利用者は、昨年度より88人減っています。
みなさんがけがの防止に注意して生活した結果だと思えます。
一方、部活動でのケガで一番多いのは打撲、突き指です。
応急手当の方法は、まず「冷やす」ことです。覚えておいてください。
- (2) 病気による保健室利用者は、昨年度より127人増えています。
就寝時間が遅い人、朝食を食べずに登校している人に保健室利用が多いようです。

早寝・早起き・朝ごはんを生活を立て直しましょう。

夜は、11時までには寝ましょう。



【保健室より夏休みの生活のお願い】

- (1) 熱中症予防に努めましょう。
 - ・部活動でのスポーツドリンクの持参を許可しています。こまめに水分補給をしましょう。
 - ・朝ご飯をしっかりと食べましょう。味噌汁・梅干しなど、塩分を摂っておきましょう。
 - ・睡眠をしっかりと取りましょう。
 - ・帽子をかぶって、直射日光をさけましょう。
- (2) 新型コロナウイルス感染症等の予防に努めましょう。
 - ・夏休み中も石鹸による手洗いや部屋の換気を心がけましょう。
 - ・毎日の検温をしっかりと行い、健康観察カードに記入しましょう。

