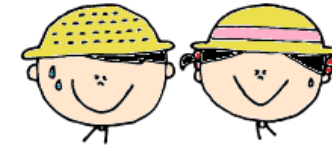


ほけんだより 7月



いよいよ夏休みがやってきます! 去年は新型コロナウイルス感染症の影響で夏休みが短くなり、セミが元気に鳴いて暑かった中、授業を受けていたかと思います。

今年は、梅雨明けが例年よりも早くなり、暑い期間が長くなるそうです。また、気温もやや高くなる予報です。体調管理をしっかりとこない、元気に始業式を迎えましょう!

夏といえば・・・ 蚊に「かまれる」と言うのは関西に多く「刺される」と言うのは関東に多いそう...

蚊に刺されて、すごく腫れて困っている人はいませんか? 虫刺されによる腫れは、実は、「蚊が血を吸うときに皮ふに注入した、だ液成分に対するアレルギー」です。

花粉症の人とそうじゃない人がいるように、腫れの大小があるのも納得ですよ。



蚊に刺された!

対処法をチェックしよう



- ① 蚊に刺されたところを水道水で洗い流す。
- ② ぬらしたタオルなど、冷たいもので冷やす(かゆみが楽になります)。
- ③ 必要があれば、虫刺されに効く薬をぬる。

掻きすぎると、ばい菌が入り「とびひ」になってしまいます。

つめを切っておくことも予防となりますので、つめが長い人は短く切っておきましょう!

※かゆみが強く、はれがひどい場合は皮ふ科の受診をおすすめします



「健康カード」を配付しました

4月からおこなっていた、定期健康診断の結果を1枚の用紙にまとめたものをお渡ししました。自分のからだを見つめなおすきっかけにしてみてください。

※夏休みを利用して、病院を受診した人は、結果を始業式に提出してください。

《各学年の2測定の平均値》

		身長	体重
1年	男	152.9	43.9
	女	151.1	42.1
2年	男	161.1	48.8
	女	154.4	46.3
3年	男	165.8	53.6
	女	157.1	50.4



もうすぐ夏休み! 元気に過ごすための約束です

- 早ね・早おきをしよう!
- 1日3食, きちんと食べよう!
- 食事のあとの歯みがきをわすれずに!
- 手洗い・うがいをしっかりしよう!
- 体を冷やしすぎにないようにしよう!
- 外で体を動かそう!
- 外に出るときは、ぼうしをかぶろう!
- ジュースより、水やお茶で水分補給!
- テレビやゲームは時間をきめて!
- 夏休み中に治療しよう!

