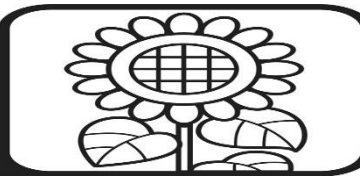


# 保健だより

## 夏休み号



7月とは思えないほど涼しい日が続いています。この不安定な気候で体調を崩していませんか？最近  
は、梅雨時期や気圧の変化などで、発熱や風邪症状を訴える人も増えている傾向があります。生活習慣を  
見直し、日頃から体調を崩さないよう自分で気をつけましょう！



もうすぐ夏休み

7月20日～8月27日

夏休み中に、昼夜逆転した生活や暴飲暴食、欠食など不規則な生活をして過ごし、2学期始めに体調不良になる人が毎年います。体調不良を引き起こさないために、夏休み中も生活リズムを整えながら、充実した生活をしてください。

こんな生活・行動が夏休み☆  
「ここは生活・行動が夏休み☆」

クーラー冷房のかけすぎ  
長時間使用せず  
外気温との差は5℃以内に

寝ふかし  
睡眠時間をしっかり確保しよう

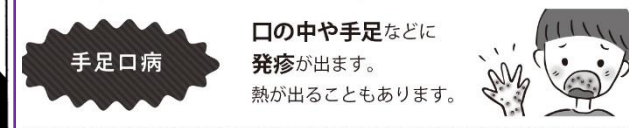
深夜の外出  
夏休みの解放感に流されまいぞ！  
暗い夜道は危険がいっぱい！

食事抜き  
暑くて食欲が出なくても3度の食事はしっかりとろ  
お菓子の食べすぎにも注意！

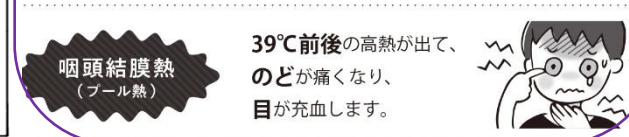
これはもう...  
援交際タバコ  
家出  
アルコール 薬物  
清涼飲料水の飲みすぎ  
オキシ...  
糖分のとりすぎが心配...  
汗をかいたり、のどがかわれたときは水やお茶を飲もう

**感染症情報** 夏に多い3つの感染症です。小児に多いと言われてはいますが、皆さんの年代でもかかる可能性はあります。今年は特に、手足口病が流行していますので、夏休み中も手洗いうがいをして予防しましょう！

手足口病  
口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ  
39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできます。



咽頭結膜熱（プール熱）  
39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。

夏休みは治療のチャンス



健康診断で治療勧告のおたよりをもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



学校生活の中でケガをしたら、災害給付金を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。

総医療費が5,000円（自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円）以上が対象です。



全校登校日

登校日は7月31日（水）  
皆さんに会えることを楽しみにしています♪

