

# ほけんだよい7月



立花中学校 保健室

暑い日が多くなってきました。暑くなり始めの時期は、身体が暑さに慣れていないために体調が崩れやすくなります。いつも以上に生活リズムや食事内容に気を配り、こまめに水分をとり、夏を元気に過ごせるようにしましょう(\*^\_^\*)



## 7月の第3月曜日は...海の日

みなさんは「海の日」がどうして作られたか知っていますか？「海の日」は、海にありがとうの気持ちを伝え、海に囲まれている日本がより豊かになりますようにとお願いする日です。

昔から人は海の生き物を食べてきました。そして現在の今もお魚や貝、エビ、ワカメなど、海の色んな物を食べていますね。また、海を通して、外国から舟に乗って様々な荷物が届いたり反対に日本の荷物を届けたりしています。海は私たちの生活とは切り離せない、大切なものです。なのでそんな私たちが生きるために必要なものを届けてくれる海へ「ありがとう」の気持ちを伝えましょう！



## プール熱にならないように気をつけよう！！

### 咽頭結膜熱(プール熱)の主な症状

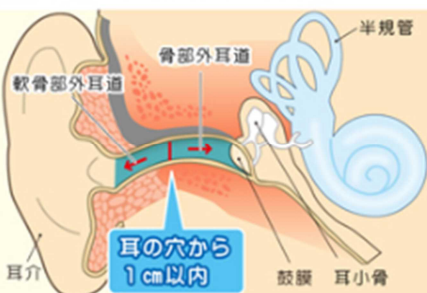


- ① 38度以上の高熱
- ② 目が赤く充血
- ③ 喉の腫れ(痛みもあり)

吐き気・腹痛・下痢をとまうことも

上記症状が3~5日続く

### お耳掃除の範囲



軟骨部外耳道までの入り口から見える範囲だけを綿棒で掃除するようにします。耳の穴から1cm以内、目安は小指の爪が入る程度です。

痛みを感じたらすぐ中止して下さい。

### プール熱の感染経路と二次感染対策

感染経路	※プール以外からも感染	感染対策
<プール>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目の結膜から感染</li> <li>・タオルの共用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遊んだ後、念入りにシャワー、手洗いうがい</li> <li>・タオルの共有はNG</li> </ul>
<飛沫>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・咳やくしゃみ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;普段の行動&gt;</li> <li>・手洗いは、30秒。アルコール消毒</li> <li>・目をこすらないよう注意</li> </ul>
<接触>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手で口を触る</li> <li>・目をこする</li> </ul>	

## ~お耳掃除のポイント~

- その① お風呂上がりは耳あかが柔らかくなっているので掃除しやすいです。
- その② お耳掃除は5日~7日に1回のペースで充分です。※やりすぎるとかえって耳あかが増えてしまいます。
- その③ 耳かきは使ったら洗浄して清潔に保ち、綿棒は色がついたら2本目を使用しましょう。
- その④ 自然に取れない耳あかを無理にとろうとするのはやめましょう。