

ほけんだより 7月

2022年7月1日 尼崎市立武庫東中学校 保健室



新型コロナウイルスの流行により、マスク着用がすっかり当たり前になってしまいましたね。学校ではまだ基本的にはマスク着用ですが、これからの暑い時期には熱中症予防のため、「**運動時や登下校時などはマスクをはずす**」ようにしましょう。マスクをはずしたら、人との距離を保つ、近距離でしゃべらない、換気をする、という感染対策も忘れずに。

コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

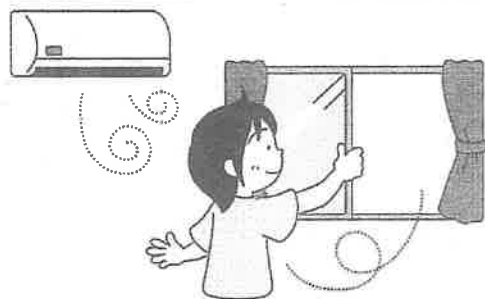
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



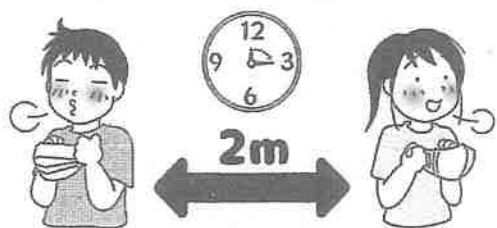
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



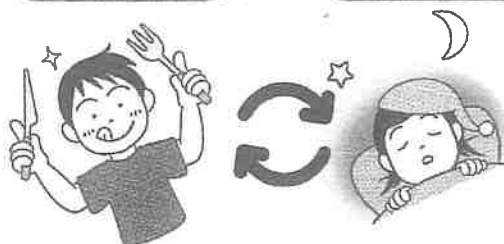
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

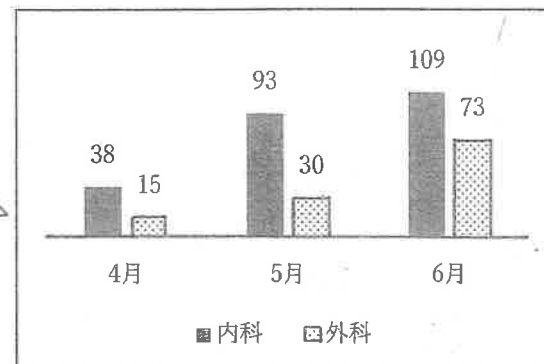
食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

1学期の保健室来室状況から...

4月7日から6月29日まで、のべ内科 240人、外科 118人の来室がありました。「頭痛」「腹痛」「気持ち悪い」を訴える人が多かったです。



◎あいさつができています

「〇年〇組の〇〇です」、「ありがとうございました」などのあいさつをしてくれる人がほとんどです。いつも気持ちの良いあいさつをありがとうございます！

△傷口に土がついたまま or 洗ったがまだ土がついている

基本的には洗ってから来室すること！はじめによく洗うことが一番大事な手当てです。水で濡らしただけでは洗ったことにはなりません。痛みを我慢してしっかり洗い流してください。

★お願い:保健室に来るときも水筒を持って来よう!

保健室で休養する時も水分補給ができるように、水筒を持って来てください。

6月の紙パック回収枚数

2回目の紙パック回収を行いました。

みなさんのおかげで6月は、

597枚

集まりました！ご協力ありがとうございました。

回収枚数TOP3は以下のとおりです。

7月の回収日は7月4日(月)

です。よろしくお願いします！

1位 1年6組 109枚

2位 3年6組 83枚

3位 2年4組 77枚



スイカは果物？野菜？

夏に美味しいスイカ。「実は果物ではなく野菜」という話を聞いたことはありませんか？イメージと違いますが、本当に野菜なのです。

- ①田や畑で作られる
- ②「主食」ではない
- ③手を加えずそのまま食べられている
- ④木ではなく、草になる

農林水産省によると、こうした特徴をもつものが野菜であるとされています。同様に、イチゴやメロンも“果物的な野菜”として扱われているそうですよ。

