

保健だより **えがお**

2024 年 7 月 1 日発行 No.7 天王寺川中学校 保健室

もうすぐ 1 学期が終わります。暑い夏を力いっぱい楽しみ、がんばるため、よくあるトラブルに、あらかじめ注意が必要です。

夏の皮膚トラブルに注意！



あせも

皮膚にあせがたまり炎症を起こします。汗をかいたら早めに拭き取りましょう。こまめにシャワーを浴びるのもいいですよ！



虫刺され

蚊やハチなどに刺されやすい季節です。虫よけスプレーをつけたり、長袖を着たりして対策をしましょう。ダニによる虫刺されもあります。



金属アレルギー

汗は酸性のため、金属を微量に溶かすことがあります。それが直接肌に触れて反応することで金属アレルギーが起こることがあります。

***スズメバチに刺された場合は、すぐに、医療機関を受診しましょう。**

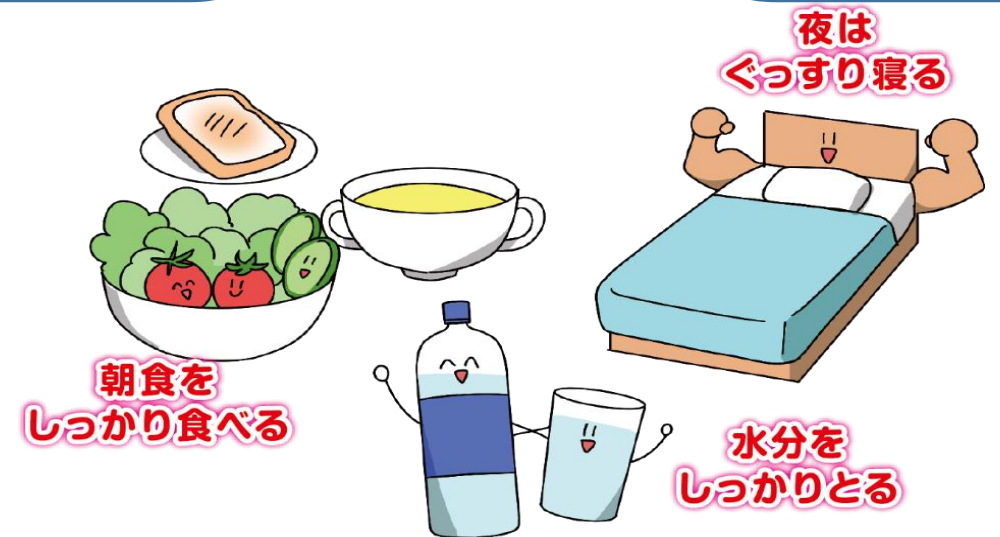


また、上のような症状が長引く場合は皮膚科を受診しましょう。

7・8月の保健目標

夏の健康的な生活を身につけよう
規則正しい生活を心がけよう

夏バテ・熱中症を予防しよう！



普段から朝食、昼食、夕食をしっかり食べる人は、夏バテや熱中症になりにくいです。

夏バテと熱中症は対策のポイントを知っておけば、ならずに済みます。せいかくの夏を力いっぱい楽しみ、がんばるために対策をしましょう！

一番大切なことは、

「早寝・早起き・朝ごはん」 規則正しい生活です。

生活習慣アンケートをするにあたって、自分の生活習慣を振り返り、よりよい生活習慣を身につけましょう。

1 学期終業式までの約 3 週間、しっかり食べ、しっかり寝て、規則正しい生活で元気いっぱいがんばりましょう！