

令和2年7月3日(金) NO.6

下仁田町立下仁田中学校・保健室

○裏は、「夏を快適に過ごすヒント」が載っています。「自分の体は自分で守る」を意識して生活しましょうね。

7月7日は七夕です。夜9時頃、東の空に見える特に明るい星が、織姫星（ベガ）と彦星（アルタイル）です。幼い頃、笹に短冊をつるしお願い事をした人もいるでしょう。その起源は江戸時代と言われ、寺子屋に通う子どもたちが書道やそろばん、裁縫の「上達」を願って書いていたそうです。「お願い」というよりは、チャレンジする「目標」に近かったようです。あなたには、できるようになりたいことはありますか？上手になりたいものは？挑戦してみたいことは？もうすぐ夏休み、チャレンジのチャンスです。織姫星と彦星を見上げながら何か1つ、目標を考えてみませんか？

7月の保健予定



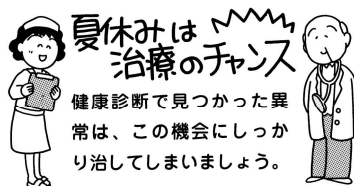
7月 2日(木) スクールカウンセラー来校日
7月 7日(火) 検尿④（尿検査①、②の陽性者と、未提出者）
7月 8日(水) 生徒会専門委員会
7月16日(木) 歯科検診(全学年) 13:30～
7月22日(水) 「健康度自己チェック表」の実施
7月31日(金) 1学期・終業式
8月1日(土)～23日(日) 夏休み
毎週水曜日： 心の教室相談員が来校します。

＜保健委員会からのお願い＞

◎7月22日(水)に行う「健康度自己チェック表」は、体調・心・運動・食事・休養の面から生活を見直して、健康増進に役立てるために行います。結果はレーダーチャートにまとめ、自分の健康課題を探し、その解決のために夏休みの生活目標を立てます。みなさん！健康増進のためによりしくお願いします。

- * 歯科検診では、生徒の健康観察と、十分な感染症対策を行ったうえで実施します。
- * 健康状態等で気になることがありましたら 担任や養護教諭までご相談ください。
- * 全校生徒のみなさん「歯・口の健康啓発標語」にご協力いただき、ありがとうございました。現在、代表作品を選考中です。決定したら、生徒保健委員会を通じて紹介し、表彰をさせていただきます。

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう！



夏休みは
治療のチャンス

健康診断で見つかった異常は、この機会にしっかり治してしまいましょう。



生活リズムを整えて

コロナに負けない
体力をつけよう！

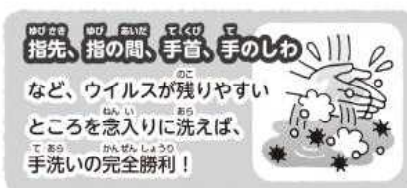
手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い！



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって 24～72 時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。



指先、指の間、手首、手のしわ
など、ウイルスが残りやすい
ところを念入りに洗えば、
手洗いの完全勝利！

天候により気温差のある今は、体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配って、元気に夏を過ごしましょうね。

願いごと叶えるためのヒントは...



7月7日は七夕。短冊に書いてある願いごとにぴったりのヒントはどれかな？
組み合わせを考えてみましょう。夏の間に実践してみると、願いごとに一歩近づくかもしれませんよ。

ヒント

A 夏休みは治療のチャンス

放っておいても治りません。早めに歯医者に言って、診てもらいましょう。お休みのうちだと、通院もしやすいですよ。



B 睡眠・運動・栄養がポイント

身長をのびるために必要なのは、睡眠・運動・栄養です。日中に体を動かして、夜はぐっすり寝ましょう。栄養バランスのとれた食事、成長には欠かせません。



C 暑さに強い体づくりを

夏の節度をがんばるには、暑さに強い体づくりが必要です。規則正しい生活で、熱中症を予防しましょう。節度中は、こまめな水分補給を忘れずに。



D 時間の使い方を振り返ってみよう

テレビ、スマホ、ゲーム...と画面に向かっていて時間は1日どれくらいでしょうか？ スマホをさわる時間を少し減らすと、勉強や趣味、友達と過ごす時間が増えますよ。



イラスト：森田 文子、イラスト：森田 文子、イラスト：森田 文子



熱中症に注意



熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす

衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを
飲ませる

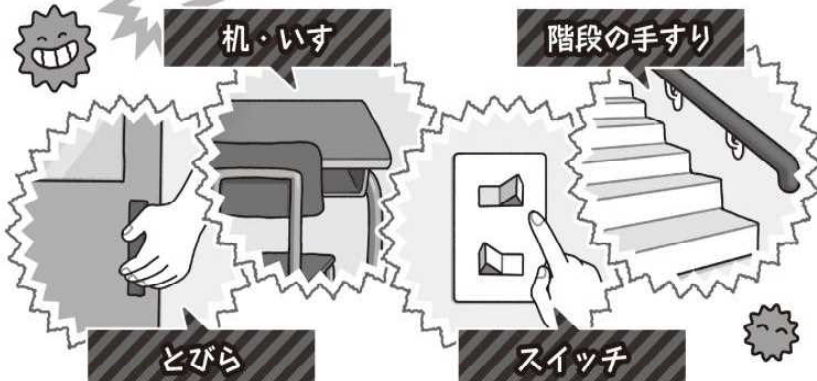
無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう

!!コロナウイルスが多いのは...!!

たくさんの人が触るところ!

感染
予防



コロナウイルスに
気をつけよう!

NOマスク

NOせきエチケットで...

飛沫感染

せせやくしゃみで飛び散ったし
ぶきを吸い込むことで感染する



感染

接触感染

ウイルスがついたものに触れた
手から感染する



感染

あなたと大切な人を守るために、一人ひとりが心がけよう