

ほけんだより



健康で安全に過ごせる夏休みにするために・・・

♪ 保健室からのおねがい ♪

①けがや事故を予防しよう！

☆けがを予防するポイント

- ①危険な場所には近寄らない。(工事現場や池沼・遊泳禁止の海などの立入禁止場所)
- ②道具を間違った方法で使用しない。(大けがに繋がることもあります)
- ③常に先のことを考えて行動する。(雨が降りそうだから傘を持つ、など)



☆もし、けがで病院等を受診したら...

夏休み中の部活動や、生徒会活動中などにけがをしてしまった場合は、日本スポーツ振興センターの災害給付制度が適用され、治療にかかった費用が戻ってきます。(一部対象外あり) 手続きは保健室で行いますので、気軽に相談してください。



②病気の治療をしよう！

1学期に実施した健康診断で、心電図検査(1年生のみ)や視力検査、尿検査、耳鼻科検診、内科検診で異常があった人には治療勧告書を渡してあります。

夏休みは、病気を治す絶好の機会です。今年の夏休みはいつもより短いですが、部活動や塾で忙しい人も、夏休みなら時間が作りやすくなると思います。この機会に、医療機関を受診し、健康なからだを手に入れましょう！※医療機関は、必ず予約をして受診してくださいね！

※就学援助の認定がある方は、むし歯の治療等で医療券を発行できます。保健室まで連絡下さい。



③コロナウイルス感染症を予防しよう！

沖縄県緊急事態宣言が延長されました。引き続き、マスクの着用や、うがい・手洗い・換気の徹底、3密を避けた行動を心がけ、新聞やニュースで正しい情報を把握し、感染予防に努めましょう。

夏☆本番! こんなことに気をつけて 充実した夏休みにしよう

<p>☀️ 日射病・熱射病 ☀️</p> <p>炎天下、外出時の 帽子と水分補給...</p> <p>忘れずに</p>	<p>××× 日 焼 け ×××</p> <p>海・プール...</p> <p>日焼け止めを活用し 焼けすぎないように...</p>	<p>寝冷え</p> <p>クーラーはタイマーを 上手に利用して!</p> <p>暑くてもおなかに1枚かけよう!</p>
<p>🦠 プール熱 🦠</p> <p>「咽頭結膜熱」という、 プールでうつることの多い感染症</p> <p>のどの痛み 目充血 発熱 要注⚠️!</p>	<p>△ 胃腸の機能低下 △</p> <p>冷たいもの 食べすぎに 飲みすぎ 注意!</p> <p>1913—0</p>	<p>☹️ 夏カゼ ☹️</p> <p>暑さで食欲も出ず、痛いので 治るまでに時間がかかります。</p> <p>十分な水分補給と 休養を 治そう!</p>