

# ほけんだより7月 がつ

H30・夏休み 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

こんにちは！いよいよ明日から夏休みですね。9月にいつも聞く言葉に「昼夜逆転してる」「体調がずっと悪い」があります。今年こそ「休み中ずっと元気だったよ」の聲が聞きたいです。体調管理に十分に注意して夏を乗り切りましょう！！

## 《1 学期保健室利用状況（中・高）》

月	高校生（人）	中学生（人）
4月	108	13
5月	203	33
6月	229	63
7月	42	18
合計	582	127



## 《ペットボトル症候群に注意！！》



なんだか体がだるい・・・という人。ジュースやスポーツドリンクばかり飲んでいませんか？清涼飲料水の飲み過ぎで急激に糖尿病状態になってしまう「ペットボトル症候群」の危険信号かもしれません。

清涼飲料水には糖分がたくさん含まれています。体内に糖分がたまりすぎるとエネルギーとして処理しきれなくなります。体がだるくなり、腹痛、嘔吐、ひどい時には意識を失ったり、けいれんなどの症状が出ることも。

スポーツドリンクは運動後、たくさん汗をかいた時に。普段の水分補給は甘くない水やお茶にしておきましょう！！

## 《ボランティアを始めよう！》

7月3日から降った大雨により西日本に大きな被害が出ました。ニュースを見聞きする度に被害を表す数字が増え続け、そこにあったらろう住宅のひどい惨状を見て毎日心が痛みます。梅雨明けで炎天下の中、がれき除去の作業中での熱中症が心配です。各地でボランティアの募集が開始されました。夏休みはボランティアを始めるいい機会です。「何かお手伝いがしたい」と思う人はネット等で調べてみてはいかが？

「ヒカキンさん見た？？先生もTポイントを募金しました！！」

また、学校で「使い捨てコンタクトレンズの空き容器」を回収しているのを知っていますか？リサイクルでき、これも資源を大切にすいい活動です。どのメーカーでもOKです。各教室、保健室、第2職員室前に回収ボックスがあるので、夏休み明けにぜひ持ってきてね！！

### 夏休みを健康にすごそう

- ・ふだんと同じリズムで生活しよう（夜ふかししない）
- ・日中の暑い時間以外はエアコンを消して暑さになれよう
- ・冷たいものをとりすぎないようにしよう
- ・夏でも手洗い・うがいで感染症を予防しよう
- ・外出するときは日焼け対策、水分補給を忘れずにしよう
- ・ゆうわくに負けないようにしよう
- ・学習はすずしい時間に行おう
- ・こまめに水分をとろう



目の前の人との時間を大切に。



夏休み、「脱」スマホ SNS

## 《細菌検査（検便）をします》

武陽祭の模擬店クラスの生徒は、細菌検査が必要となります。夏休みの2日間が回収日です。業者に依頼しているので提出日・時間を必ず守ってくださいね。忘れた場合、武陽祭当日は一切食品に触れることができません。

対象者：模擬店のクラスの調理係 等

回収日：8月 22日（水）1日

23日（木）午前中まで

回収場所：保健室

注意事項：当日の便でなくてもかまいません。常温での保管が必要ですが4日前からの

便を提出できます。絶対に冷蔵庫に入れないで！！



## 【保護者のみなさまへ（災害給付金について）】

在学中に授業・登下校・部活動等で怪我をして病院で治療を受けた時、保険診療内の医療費が戻ってくる制度があります。以下の2点いずれかに該当する生徒はいませんか？

- 1、 入学してから現在までに怪我などで病院にかかり、1500円以上の支払いをした生徒（申請の時効は怪我発生の日から2年間です）
- 2、 怪我の申請をして、手続きが途中の生徒（特に高校3年生は注意！！）



※中学生は子ども医療費助成制度の対象となり、窓口での支払いは軽減されていますが、学校での怪我の場合にのみ一部返金される制度です。

## 海での事故は118番へ 海水浴で気をつけてほしいこと

泳ぐ前に準備運動する

一人で泳がない

天気の良いときは泳がない

遊泳禁止の場所で泳がない

高波や深みに注意

日焼けに注意

砂浜を歩くときはサンダルをはく

水分補給も忘れずに

陸から沖に向かって流れる速い海流で、事故につながりやすいので注意

### 離岸流

① 沖に流されたら 流れが弱まったら陸へ

② 横に泳ぐ

③ 流れが弱まったら陸へ

脱出方法

間違いさがしの答え①時計②水筒の持ち手③会話をしている女の子の目④犬の口⑤サッカーをしている女の子のシャツの丈⑥花壇のブロックの数⑦読書をしている男の子の前髪



## 「間違いさがし —7つの間違いを探そう！！—」

