



保健通信 9月



No.5

2025. 9. 1 (月)
白井市立白井中学校
養護教諭



長い夏休みが終わり、学校がスタートしました。今年の夏も暑かったですね☀千葉県で「熱中症警戒アラート」が出された日数は(7/19~8/19までの期間)14日でした。長期予報では9月に入ってから、気温の高い日が続くということなので、引き続き、熱中症予防と体調管理につとめましょう!!

◆新型コロナウイルス感染症・・・すっかり過去のことになっていませんか?◆

現在、新型コロナウイルスで増加しているは、「ニンバス(NB. 1. 8. 1)」と呼ばれているものです。「感染力が強く」「喉の痛みが強烈」であることが特徴とされています。

◇免疫力 up & 感染予防は自分とまわりの人のために◇

- ①睡眠時間の確保
- ②栄養バランスのとれた食事(朝食抜きは絶対NG)、・水分補給
- ③適度な運動
- ④ストレスを上手に発散・リフレッシュ
- ⑤笑う(^o^)

●もちろん基本的予防もお忘れなく●

感染症予防・・・◇丁寧&こまめに手洗い◇消毒◇咳エチケット(マスクの着用は熱中症に注意しながら)◇



打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるようにしよう

応急手当

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

転んで手や足に擦り傷ができて保健室に来室する生徒は非常に多いです。きちんと洗ってから来室する生徒もいますが、なかには傷口が砂等で汚れたまま来室する生徒もいます。

◆傷口の汚れをしっかりと石けんで洗ってから、保健室に来るようにしましょう◆

気温が高く蒸し暑い日が続いています。

～◇熱中症予防のために◇～

- ① 水筒持参(スポーツドリンクおすすめ、量は多め)
◇体育祭練習時や状況によっては、スポーツドリンクを!!
- ②睡眠不足・朝食抜きは熱中症の要因
◇体調管理をしっかり行いましょう!!
*運動中以外でも注意が必要です。のどが乾いたと感じる前に、水分補給をしましょう。



こんな人は

熱中症の
危険あり!



思い当たることは
ありませんか?

- ☐ 睡眠不足
- ☐ 熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ カゼをひいている
- ☐ 下痢をしている
- ☐ 朝ごはんを食べていない



、。：。+～おねがい～、。：。+、。：。+、。：。+

☆1学期の健康診断の結果、歯科や眼科・精密検査など病院受診をした人は、「受診報告書」を提出してください。

☆定期的に通院して持病を管理している人は、保健室へ結果(管理カード)を提出してください。