

保健だより 7月

笠岡西中学校保健室

H30. 7. 10



夏休みを目前に控え、6日からの豪雨で甚大な被害が発生しました。被災された方々が、一日も早く安心した生活を送れることを心よりお祈りいたします。

そして、今回の災害では、皆さんも自宅や身内の心配をされたことと思います。また、休日中はニュース報道を見て過ごし、複雑な思いをしたことでしょう。先生は、岡山は災害が少なく、安全な県だと勝手に思い込み、まさかこんなことが起こるなんて思いもしませんでした。日頃からの備えとともに、災害に対する意識を高くすることの大切さを改めて感じました。



夏の健康な過ごし方を考えよう！

今月の健康目標

寝る時のエアコン あり？なし？

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると風邪をひく」と思い、がまんをしていませんか？

上手に利用することで、「夜間の熱中症対策」や「良質な睡眠の確保」につながります。

ポイントは、「冷やし過ぎないこと！」です。設定温度を低くし過ぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう。

睡眠を確保することで、日中の熱中症やけがの防止、授業への集中度合いも高まります。



ぜんそくの人には要注意

大雨で、各地で土砂が出ています。そして、晴天が続くと、土砂が小さな砂ほりとなり、風とともに舞い上がります。

心配なことは、登校中などで、土砂のほこりを吸ってぜんそく症状を起こすことです。そのような症状をもっている人は、マスクをつけて登下校等することをお勧めします。

また、被災された方宅の片付けのお手伝いをするときは、ぜんそくに関係なくマスクは必需品になります！お忘れなく！



不安なことがあれば相談を！

この災害により、今までより、「体調がすぐれないなあ」と感じる人は、早めに相談してくださいね。

食欲がおかしい

夜、眠れない



頭痛が続く

なんだかイライラする

吐き気、嘔吐が続く