

夏休み号 保健だより

和地小学校
保健室
H23.7.22

いよいよ夏休みが始まります。今年の夏はどんな計画をたてているのでしょうか？楽しい夏休みになるように、体調管理をしっかりとって元気に過ごしてくださいね。

病気を治しましょう！

むし歯・目・耳・鼻など、治療のお知らせ用紙をもらっている人は、夏休み中に受診をお願いします。夏休み中は、病院が混み合いますので早めに治療を進めて下さい。

治療の用紙をもらってない人も、「調子が良くない」「気になる」ところがありましたら、できるだけ休みのうちに治して下さい。

夏休みを元気にすごそう！

暑い夏休みは、生活リズムを崩しやすいです。三度の食事をしっかりと、ケガや病気に充分気をつけましょう。

<日焼けに注意>

日焼けは、やけどと同じです



赤くなって、ヒリヒリと痛い日焼け。それもそのはず、日焼けは「やけど」と同じ状態です。ですから、日焼けをしたときも、やけどと同様、よく冷やすことが大切になります。つめたいたオルをあてたり、冷水シャワーをかけたりして、ほてりがおさまるまで冷やしましょう。痛みがひどいときや水ぶくれができたときには、早めに皮膚科へ行ってください（水ぶくれはつぶさないようにね！）。また、日焼けの後には、体が脱水状態になっていることもあります。水分をよくとるようにしましょう。

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 ☀️ 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 ××× 海・プール… 日焼け止めを活用し 焼けすぎないように…</p> | <p>寝冷え クーラーはタイマーを 上手に利用して！ 暑くてもおなかに1枚かけよう</p> |
| <p>🦠 プール熱 🦠 「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 目の充血 発熱 要注意！</p> | <p>📉 胃腸の機能低下 📉 冷たいものの 飲みすぎ 食べすぎに 注意！</p> <p>1713—0</p> | <p>👤 夏カゼ 👤 暑さで食欲も出ず、寝苦しいので 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> |

薬学講座を行いました！

7月7日（木）の5時間目に、6年生を対象に薬学講座を行いました。講師に、学校薬剤師の飯山教好先生をお迎えし、薬・タバコ・お酒・薬物乱用の害について学びました。

<タバコ・お酒>



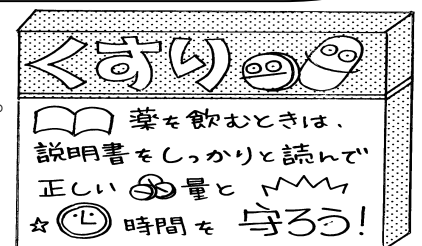
夏休みは開放的な気分になりやすく、誘惑も増えます。「ちょっとタバコをすってみない?」「お酒のんでみない?」という誘いにも、自分の体を守るために「ダメ!絶対!」と強い気持ちで断る勇気を持って下さい。

<薬物乱用とは?>

- ・医療用の薬を不正に使うことをいいます。
- ・芸能人も乱用し、大きなニュースになりました。

<くすり>

- ・使用方法を、守って飲む。
- ・人の薬は、飲まない。



覚せい剤を乱用すると...

- ・脳の働きが壊れてしまう
- ・やめたいと思っても、やめられなくなる。
- ・心と身体がボロボロになる。
- ・法律で罰せられる。



タバコを吸うと...

- ・肺が汚くなる。
- ・成長に影響が出る。
- ・病気（ガン）になる。
- ・煙を吸うだけでも、健康に悪影響がある。

こんな風に誘われるよ!

「やせられるから使ってみたら?」
「みんなやっているよ。」
「1回くらい大丈夫。」

正しい知識と



きっぱり断ろう!

「興味ないから!」
「私はいない」
「(無視)」

子どもたちの感想

- *「タバコ・お酒・薬物は、ちょっと一時的におかしくなるだけでしょ!と勘違いをしていたけど、害がたくさんあると知りました。これからは、正しい知識で、自分を守ろうと思います。」
- *「ちょっとだけ、タバコを吸ってみようと思ってたけど、体に害があることを知ったのでやめようと思いました。」
- *「これから大人になっていく上で、もしこの授業をうけてなかったら、知らずに薬物に手を出していたかもしれません。この時間があって良かったです。」