

ほけんだより7月

大阪市立淀中学校
保健室
2017. 7. 10

7月です!! 今年も残すところ半年となりました(°_°)
入学式や体育大会...色々な行事がすべて昨日のように感じます。
皆さんは2017年の半年を振り返るとどんな半年でしたか?
さあ、ここが折り返し地点!!
やり残したことがあれば残りの半年で取り返ししましょう!!
2017年がどんな年になるかは自分次第!
皆さんの2017年が素敵な年になりますように...
くれぐれも身体には気を付けてね!!



プール

プールの前の準備運動はおめにな



おめにな!

始まります! たね

皮膚や、目、鼻、のどの病気を治療しておきましょう。

熱があったり、身体の調子が悪くないですか?

プールの前日は、睡眠を十分にとりましょう。

冷し中華
始めません

ゴーグルは清潔なものを
使いましょう。

プールに入る前にはトイレを
済ませておきましょう。

手と足の爪を切っておきましょう。

水泳で足が...??

泳いているとき、足がつることがあります。
水の中で、力を入れて足を動かしているうちに、
ふくらはぎの筋肉が冷えて縮みやすくなり、
固くなってしまふからです。

～ 水の中で足がつったら ～

- ① つったほうの足の親指をつかむ
- ② かかとを押し出すようにして、ふくらはぎを伸ばす

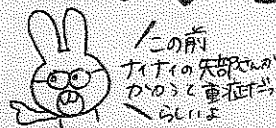
足がつたら、
ムリせずプールの
あがって先生に
言うこと!



夏に流行る! 感染症

手足口病

口や手のひら、足の裏に2～3mmぐらいの
赤い発疹や水ぶくれができます。
熱はあまり高くありません。(人ごみなど
重症化する)



咽頭結膜炎

7～10日間と続きます。
発熱して、のどが赤く痛くなります。
目の痛みとかゆみがあります。

タオルの共有は!



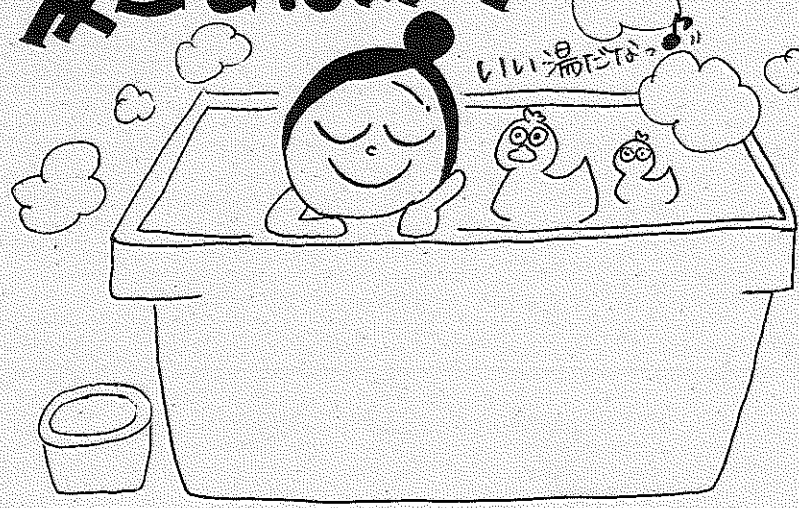
ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強い喉の痛みが
あります。のどに水ぶくれができます。

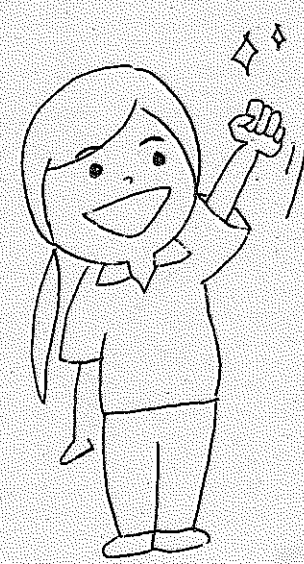


食事は、やわらかく、刺激の少ないもの。それから十分な
休養だよ。あとは、手洗いうがいは当たり前!!
睡眠をたっぷりとり、体力をつけよう!!

夏こそお風呂!



冷たいものばかり食べて、
エアコンのきいた部屋に
こもっていると、体の内臓も
冷えてしまいます。
冷たい夏バテや夏バテの
もと。お風呂はシャワーだけで
すませず、湯船にしっかり
つかって温まりましょう。
37～39℃ぐらいのぬるま
湯での半身浴がお勧め
です。鼻かう、汗はむ
程度までつかりましょう。
夏なら20分程度が目安です。



時間を見つけて
治療へGo!!

定期健康診断で「治療が必要です」と
診断された人で、まだ治療へ行っていない人に
学期末の懇談時に改めて、治療勧告書をお渡し
します。必ず病院を受診しましょう。
特に「お歯」や「歯周病」は痛くなくても
必ず受診してください。自然治癒は絶対に
ありません。今は何もなくても症状は
徐々に進行しています。早めの治療がmust
です!!
治療勧告書は必ず病院へ!!