

ほけんだより7月

郡山商業高校 令和3年7月発行 <No 4>

あっという間に1学期が終わり、夏休みに入ろうとしています。たっぷりと時間があるので、色々なことに挑戦できそうですね。部活や勉強など、自分の目標を立てて、有意義な夏休みを過ごしてください！

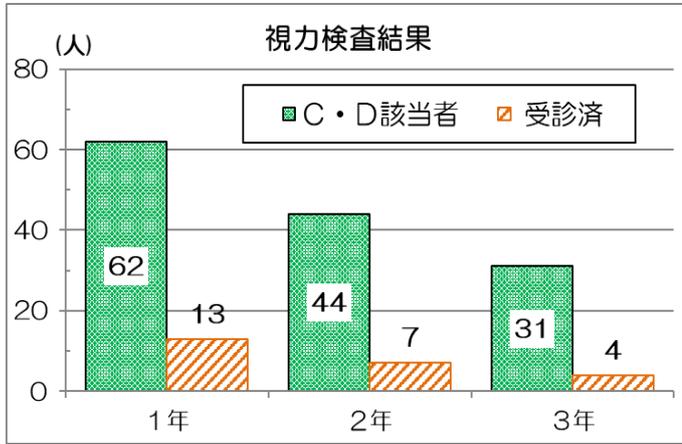


夏休みに必ず受診をしよう！

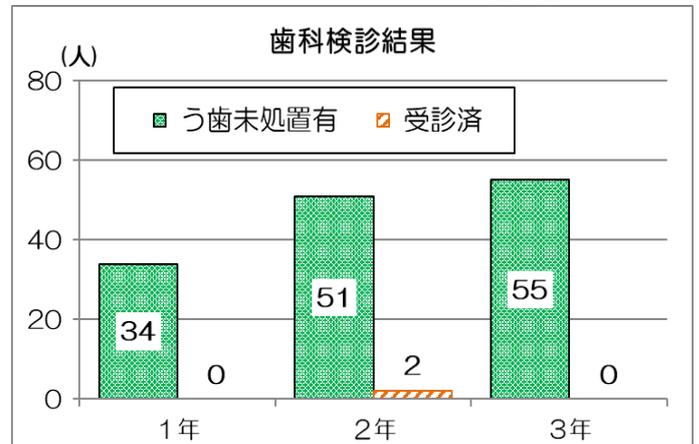


健康診断の結果は怎么样了か？夏休み前に配布される『定期健康診断結果のお知らせ』をよく確認し、まだ治療や受診が済んでいない人は夏休み中に必ず受診をしてください。受診後は保健室まで結果を提出して下さい。

下のグラフは視力の矯正や虫歯の治療について、現在までの受診状況を示したものです。まだまだ未受診の生徒が多いことがわかりますね。特に3年生は夏休みが終わると進学や就職に向けた準備が本格的に始まりますので、夏休みの機会を逃さずに受診しましょう！



* 視力C (0.6~0.3)、視力D (0.3未満)



接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！

1時間に平均23回



そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44%を占めています！

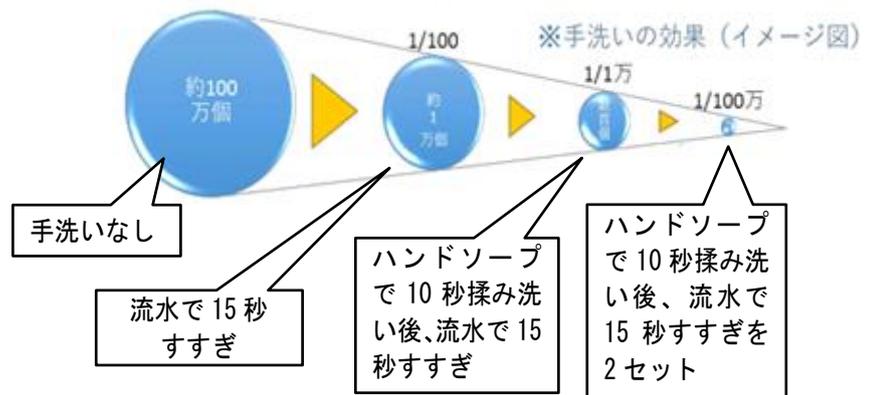
手洗いの5つのタイミング

- * 公共の場所から帰ったとき
- * 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- * ご飯を食べる前
- * 外にあるものに触ったとき
- * 病気の人のケアをしたとき



手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！

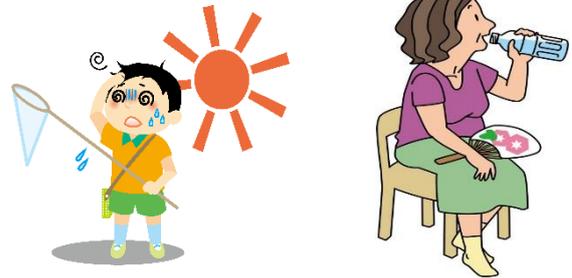


熱中症の危険信号

* 今月の担当 *
3-5 保健委員
阿部 稜・片野 かのん

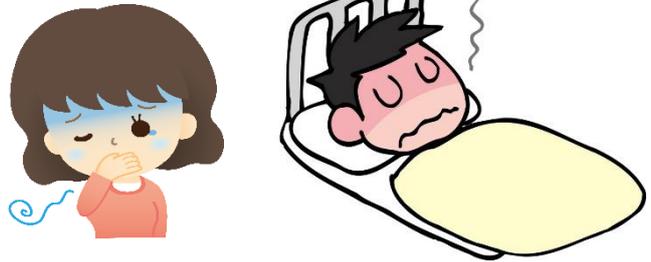
レベル 1

- ・ めまいや立ちくらみ
- ・ こむら返り
- ・ 手足のしびれ



レベル 2

- ・ 吐き気
- ・ 体がぐったりする
- ・ 力が入らない



レベル 3

- ・ 全身のけいれん
- ・ 呼びかけへの反応がおかしい
- ・ まっすぐ歩けない



熱中症を防ぐコツ

○朝ごはん

熱中症予防に必要な水分や塩分がとれる大切な機会。
毎日、朝ごはんを食べるように！

○睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。
特に暑い日は体力が消耗するので、十分な睡眠が大切！

○休憩と水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休憩を。
水分補給を忘れずに！！

