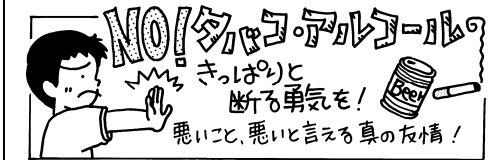


# ほけんだより

平成27年7月15日 川越市立富士見中学校 保健室 No. 4

自分を  
見失うな



## 夏休みが目前!!

10日を過ぎてから、気温がグッと上昇し、ニュースでは、多くの地域での熱中症の発生が騒がれています。梅雨時から急に気温が上がったときには熱中症が発生しやすく、特に注意が必要なときです。水分や塩分、休憩をとることはもちろん、日頃からの睡眠や食事の充実、自分の身体の充実でもあります。暑さはこれからが本番!! 熱中症対策や夏バテ対策をしっかりやって過ごしましょう。

部活、学習会、応援練習・・・などなど、夏休みも忙しいみんなですが、時間を有効に使って、健康で充実した夏休みを過ごしてください。2学期の始業式で、成長したみんなに会うのが楽しみです。

## 保護者のみなさまへ



★「むし歯の治療を受けさせましょう。」 ...数年前の流行語ですが

**全員治療を目指しています!!**

むし歯は自然には治ることはなく、悪化する一方です。ぜひ夏休み中に、むし歯などの治療を済ませてしまいましょう。治療が終わったら、「お知らせ」の用紙に記入していただいて、学校まで提出してください。

## ★裏面をご覧ください。

この春に行った健康診断の結果(歯科・視力)を載せました。富士見中の生徒の健康状態を知っていただくことで、お子さんの健康管理の参考になれば幸いです。

こんなところに注意して 元気に楽しく過ごそう!

<p>胃腸機能の低下</p> <p>後悔</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p>	<p>予防の基本は</p> <p>なんといっても</p> <p><b>手洗い</b></p> <p>食べ物の消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病...</p> <p>だるい 疲れる 腰痛い</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 外気との温度差は5℃以内に設定</li> <li>② 風を直接体に当てない</li> <li>③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用</li> </ol>	<p>寝冷え...</p>	<p>クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...</p>	<p>炎天下・長時間の運動には要注意</p> <p>こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...</p>	<p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう</p>
<p>結膜炎...</p> <p>充血 痛み 涙 流涙</p>	<p>プールの後は目の洗浄も忘れずに</p>	<p>水の事故...</p>	<p>危険な場所へは近づかない!!</p>