

# ほけんだより

2023（令和5）年 7月

保健室 P



夏休みまであと3週間ほどとなりました。疲れが出ている人はいませんか？

最近（さいきん）は雨（あめ）が降（ふ）る日（ひ）も多（おほ）く、外（そと）で遊（あそ）べない時（とき）もありますね。そんなとき（とき）の過（す）ごし方（かた）についてもう一（いち）度（ど）考（かんが）えてみましょ（う）う。

## 雨の日の危険

体（からだ）がぬれて風邪（かぜ）をひく

→雨（あめ）でぬれたら、冷（ひ）える

前（まえ）にタオルでしっか（り）り

体（からだ）を拭（ふ）きましょう。



室内（しつない）で人（ひと）とぶつ（つ）かる

→雨（あめ）の日（ひ）は外（そと）に出（で）られない

ので室内（しつない）に人（ひと）が密（み）集（しゅう）しま

す。よ（よ）く周（まわ）りを見（み）て行（こう）動（どう）し  
ましょ（う）う。



ぬれた床（ゆか）で滑（すべ）って転（ころ）ぶ

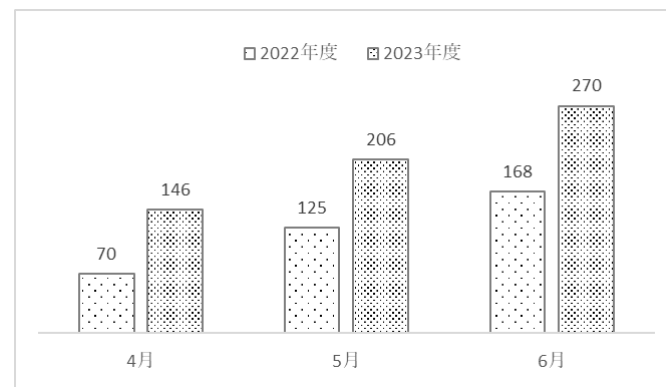
→い（い）つも上（じょう）に注（ちゅう）意（い）して

廊（ろう）下（か）を歩（ある）きましょう。



## ～1学期の保健室利用者数～

1学期（がっき）の保健室（ほけんしつ）利用者数（りようしやすう）を昨（さく）年度（ねんど）と比（ひ）較（かく）してみま（し）た。す（と）ど（の）の月（つき）も来（らい）室（しつ）者（しや）数（すう）が（か）増（ぞう）えているこ（と）が分（わ）かりま（し）た。特（とく）に、気（き）持（も）ち悪（わる）さ（で）の来（らい）室（しつ）者（しや）数（すう）が（か）増（ぞう）えています。胃（い）腸（ちやう）風（かぜ）邪（ぜ）やス（す）ト（と）レス（る）など様（さま）々（ざ）な理（り）由（ゆう）が考（かんが）えられま（し）たが、ま（ま）ずは運（うん）動（どう）・睡（すい）眠（みん）・食（しょく）事（じ）を意（い）識（し）して規（き）則（そく）正（ただ）し（せい）い生（せい）活（かつ）を送（おく）りま（し）ょ（う）う。7月（がつ）は皆（みな）さん（が）元（げん）気（き）に過（す）ごせるとい（い）な（おも）と思（おも）っていま（ま）す。



## ウイルス性の結膜炎に気をつけよう！！

この時期（じき）流（り）行（や）りや（す）い結（けつ）膜（まく）炎（えん）は、目（め）が充（じゅう）血（けつ）し（たり）ゴ（ご）ロ（ろ）ゴ（ご）ロ（ろ）し（たり）かゆ（かゆ）くな（つ）たりし（ま）す。予（よ）防（ぼう）のた（た）めに次（つぎ）のよ（よ）うなこ（と）に気（き）をつ（つ）けま（し）ょ（う）う。

・目（め）の周（まわ）りには触（ふ）れな（い）、目（め）に触（ふ）れる前（まえ）は手（て）を洗（あら）う

・タ（た）オル（を）な（ど）を人（ひと）と共（きょう）有（ゆう）しな（い）

・目（め）に異（い）常（じょう）が（あ）ると（き）にはプ（ぷ）ール（に）は入（はい）ら（な）い

