

保健室だより



八代工業高校定時制 保健室

<8月の保健行事>

4日(火) 耳鼻科検診 18:30~

- 受け方
- ①並ぶときは床の足型マークの位置(2メートル間隔)で待ちます。
 - ②椅子に座って受けます。
 - ③検診直前でマスクを外します。
 - ④検診は、右耳 → 左耳 → 喉 → 鼻 の順です。
 - ⑤マスクをつけ、退出します。
- *保健室の入口にアルコール消毒を置いてありますので使用してください。



<今後の健康診断の日程> *健康診断は歯科検診が最後となります。

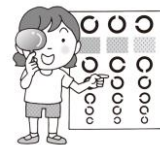
10月13日(火) 歯科検診 17:45~

今年度は例年より検診時期が遅いため、約2か月後に歯科検診があります。むし歯がある人や口腔の状態が気になるところがある人は治療を済ませておくといいですね。



<視力の受診カードをもらっている人へ>

受診カードをもらっている人(B 0.9以下)は、眼科受診や眼鏡等の調整をお勧めします。受診等が済んだ人はカードを保健室まで提出してください。



もうすぐ夏休みですね。外出する機会が増える人もいるかもしれません。現在、全国的にも熊本県でも新型コロナウイルス感染症陽性者数の報告が多くなっている状況です。

新しい生活様式を再度確認し、予防を徹底しましょう。

●●● 基本的感染対策と基本的生活様式 ●●●

- ①身体的距離の確保(最低1m)、②マスクの着用、③手洗い、④換気、⑤咳エチケット、⑥3密の回避(密集、密接、密閉)、⑦適切な生活習慣、⑧体温測定、健康チェック など(詳しくは厚生労働省HPにあります)

保健委員より 伝えたいコーナー

今月は

『夏休みの健康生活』です

夏を元気に過ごすポイント4っ!



①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも○。



②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。



④お風呂



シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

清潔を保ってバリア！ あせも予防

汗をたくさんかく夏に気をつけたい、あせも。白や赤のポツポツができ、赤いものはかゆみも伴います。

原因は大量に汗をかき、汗の出る穴がふさがることです。しっかりと汗のケアをして、予防しましょう。



こうして予防！

- *吸湿、吸水性のよい衣類を選ぶ
- *こまめに着替える
- *クーラーを上手に使う
- *汗をかいたらタオルでふいたり、シャワーを浴びる



ここがキケン！

汗のたまるところは、特に注意が必要です。

- *首
- *わきの下
- *ひじ、ひざの裏
など

睡眠でこころとからだのメンテナンス

個人差はありますが睡眠時間は6～8時間必要と言われています。良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。自分にあったリラックス法が眠りへの心身の準備となります。

