

保健だより 8月

2020. 8. 6
東中学校 保健室

《 8月の保健行事予定 》

24日 内科健診 (1年4~6組)
26日 歯科健診 (2年1~3組、3年全クラス)
27日・28日 検尿(全員)



梅雨が明け、本格的な暑さがやってきました。夏休みが終わった後も、この暑さはまだまだ続きます。体調が悪いと保健室に来る人の中には、その日水筒を忘れてきた、という人が時々います。体育や運動系の部活がない人も、登校だけでも体の水分はうばわれていきます。水分は忘れないように毎日持ってくるようにしましょう。水筒の中身がなくなったら、学校に新しく自動販売機も設置されたので、そちらも利用してくださいね。



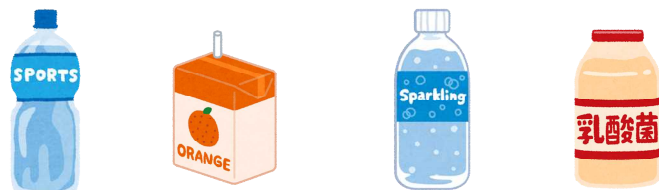
先日、粉末のスポーツ飲料をやかんに溶かしたものを飲んだ高齢者が集団で食中毒を起こすという事故が起きました。酸性の飲み物を入れたことによってヤカン内側の銅が溶け出したことが原因ということで、厚生労働省が注意を呼び掛けています。

内側がコーティングされたものでも、傷がついていたり、水あかが蓄積されていると、そこから金属が溶け出すことがあるようです。



酸性の飲み物

スポーツ飲料、果汁飲料、炭酸飲料、乳酸菌飲料など



対策

- ・やかん・水筒などの金属製の容器を使用する際には、内側に傷やサビがないかよく確認しましょう
- ・酸性の飲み物を金属製の容器に長時間保管しないようにしましょう
- ・金属製の容器は定期的に新しいものに交換しましょう
- ・食品や容器の注意書きをよく確認しましょう(スポーツ飲料に対応した水筒も販売されています)

大切にしたい鼻

こんなことをしていませんか?

鼻血が出たときに

『上を向く』、『首の後ろを叩く』など、間違った処置をしている人がいまだに多いようです。顔をややうつむき気味にして座り、小鼻を押さえ、しばらく安静にしましょう。



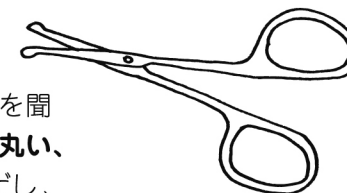
鼻をかむときに

面倒なのか、『両方の穴をいっぺんに思いきりかんでいる』場面に出くわします。力を入れる必要はなく、むしろ耳が痛くなるなどのトラブルにつながります。片方ずつ、ゆっくり小刻みにかむようにしてください。



鼻毛のお手入れで

「普通のハサミを使っています」という話を聞いてびっくり。鼻毛のお手入れには、先が丸い、小さな専用のハサミを使いましょう。ただし、鼻の中を傷つける危険もあるので、切りすぎないように注意しましょう。



8月7日 鼻の日



保護者の方へ

- ・例年1学期末に健康診断の結果を一覧にした『健康の記録』を配布していますが、今年度はまだ終わっていない健診も多いため配布できていません。健診の結果、受診の必要等がある人だけに、受診勧告として用紙をお渡ししています。
- ・ご家庭にご協力いただいている健康観察カードですが、もしも学校内で感染者が確認されたり、お子様が濃厚接触者に指定されたりした場合には、保健所に提出が求められることがあります。毎朝登校前に体調を確認していただき、正確にご記入いただけますよう、改めてお願いいたします。夏休みの間も記入して、始業式の日を持ってきてください。