

ほけんだより 9月



H30・9・4

No. 5

猛暑酷暑の夏休みでしたね。

まだまだ暑い日がありますので、油断せず熱中症を予防しましょう。

2学期はつくばね学も本格的に開始され、文化祭など楽しい行事もあります。

学校生活のリズムを取り戻し、充実した2学期にしましょう。

カウンセリングの予定

6日(木) ・ 20日(木)

*いずれも2～4限です。希望者は次のいずれかの先生に申し出ること。

- ・学級学年の先生
- ・カウンセリング担当及川先生
- ・保健室松田

9月1日は防災の日

家族で防災会議
集合場所はここだね!



いざというときの
水と食料は?

連絡方法は?

自分の身を
守る方法は?

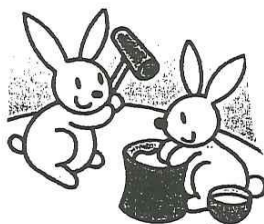
9月9日は救急の日

「心室細動」による死とは年間2万人以上。
急救車での対応では生存率約9%。AEDを使用すると
生存率は53.3%に!!



夏のつかれをとるには

① しっかり睡眠



② ゆっくりお風呂



③ バランスのよい食事



7月8月の猛暑日よりはぐっと過ごしやすくなりましたが、今後は咳・倦怠感・微熱・息切れを主症状とする夏型過敏性肺炎が多くなる時期です。この肺炎は気温25度～28度、湿度60%前後の環境で増殖する白カビを吸い込むことで起きるアレルギー性の肺炎です。

カビが増殖しやすいのは屋内の風呂場・キッチン・エアコン・押し入れのため、外出すると症状が緩和され、家に戻ると悪化するという特徴があります。

エアコンはフィルターを掃除するか使用前に10分送風し2カ所窓を開けて換気すること、浴室は使用後水滴を拭き取るか朝まで換気扇を回すことでカビの増殖を抑制できます。