

# ほけんだより 7月

令和3年7月1日(木)  
枚方市立中宮中学校 保健室

先日、保健委員会主催で「ハンカチ点検」を行いました。協力してくれた皆さん、どうもありがとう。結果は渡り廊下に発表しています☆所持率第1位(95%)は2-2!第2位(94%)はなんと2クラス。1-1と1-5でした。すばらしい!後日、表彰を行う予定です。今後も毎日の習慣にしてくれると嬉しいです。保健委員さん、お疲れさまでした。



こんなことしてませんか…?

## 体温計は『下から』



## 朝の健康観察について (紙→タブレットに変更しました)

毎朝タブレットに体温・体調を入力し、先生たちが確認しています。体温を測り忘れた場合は、職員室の前で検温をしてから教室に行きましょう。  
※ 土日や自分が休んでいる日も必ず入力してください。  
※ 風邪症状(発熱、のど痛や咳など)がある場合、体調不良の場合は、お家で休んでください。

## マスクの予備を一枚、カバンに入れておいてください

熱くなってきた、鼻血や汗で汚れたり、体育(外す指示をしています)の際に落とすなどして「マスクください」と職員室に来る生徒が増えています。学校では生徒分を用意していません。予備のマスクを一枚カバンに入れておきましょう。



## 清涼飲料水(スポーツドリンクなど)の飲みすぎに注意!!



これからの季節は暑くなるので、こまめに水分補給をしてほしいのですが、たくさんの砂糖を含んだ清涼飲料水の飲み過ぎには注意しましょう。

⇒ 普段の水分補給は水やお茶で十分です。

スポーツドリンクは激しい運動をする時だけ飲みましょう

砂糖を多く含んだ清涼飲料水をたくさん飲むと、急に血糖値(血液中に含まれるブドウ糖の量)が上がります。それを毎日繰り返していると、食欲がなくなる、のどが乾く、だるくなる、むし歯、肥満など、さまざまな障害が起こります。



## セアカゴケグモに注意!! 市内の様々なところで目撃されています。

### 【セアカゴケグモとは】

- 体長…メスは約1センチ(足を含めると約1.5センチ)。
- 体色…黒色で、背中に特徴的な帯状の赤色の模様がある(オスにはない)。
- 性格…比較的小となしい。素手で触らない限り、咬まれることはない。

### 【よくいる場所】

公園や道路の排水溝のふたの裏、コンクリート壁の水抜き管の中、コンクリートブロックのすき間、プランターの持ち手や底 など。

→ 毒グモです。見つけても絶対触らないでください。普通の殺虫剤で駆除できるので、大人の人に相談しましょう。校内でかまれたら、すぐに水で傷口を洗い保健室まで来てください!!

大きさはだいたいこれくらい

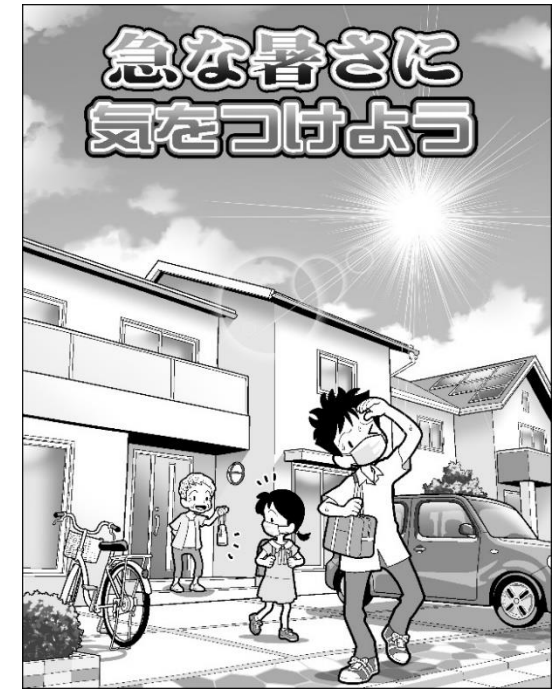


枚方市より  
セアカゴケグモに注意を!

## 急な暑さに 気をつけよう



## 急な暑さに 気をつけよう



違っているところは全部で7つ!細かいところまで見てね!

## 保護者の皆様へ 1年生の希望者のみを対象に 色覚検査 を実施します

懇談期間中、色覚検査を実施します。授業など日常生活に支障がある場合や、進路を選ぶ際、色覚に関して採用制限がある職業・色の見え方を重視する職業もあるため、早期発見のために毎年実施しているものです。希望される場合、月曜日に配布する申込書にご記入の上、7/9(金)までに学校に提出してください。2・3年生にも随時検査を実施いたしますので、お気軽に養護教諭までお声がけください。

