

保 健 便 り

町田市立薬師中学校・保健室

生活リズムは、戻りましたか？

2学期が始まり1週間になります。

学校生活のリズムに戻りましたか？夏の疲れも出てくる時期です。規則正しい生活をして体調を整えましょう。

今年の夏は、今までにないほど気温が高い日が続きました。後半は台風の影響で蒸し暑い日が続いています。

規則正しい生活と食事をしっかり摂って元気に過ごせるように心がけましょう。

また、熱中症にもまだ注意が必要です。水分や塩分の補給なども心がけて注意しましょう。

朝夕は気温が低い日もあります。衣服や寝具にも気をつけましょう。

夏休み中は元気に過ごせましたか？

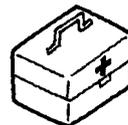
夏休みに感染症にかかった人や大きなけがをした人は学校に報告してください。また、部活中にけがなどをして病院に行った人は「スポーツ振興センター」の対象になり治療費が支給されますので連絡してください。

感染症が続いています

新型コロナウイルス感染症や手足口病、溶連菌感染症が市内で断続的に続いています。手足口病や溶連菌感染症は幼児が感染しやすい疾患ですが中学生以上でも感染していて症状が重くなることもあるので十分に注意しましょう。

予防は・・・

- ①手洗い・うがい
- ②換気
- ③十分な睡眠や栄養のある食事など規則正しい生活で免疫力を上げる
- ④保温（衣服や布団での暑くも寒くもない体温維持）



9月9日は、救急の日です。

救急箱の中身を1年に1回確認し必要なものを揃えておくようにしましょう。また、慢性的な疾患などの常備薬の保管管理もおきましょう。

擦り傷・きり傷は、まず初めに、きれいな水道水できれいに洗うことが大切です。



裏面に続く

がん教育講演会があります。

9月9日（月）6時間目 「公益財団法人 日本対がん協会」の方をお招きして、全校生徒向けに行われます。

「がんについて正しく理解して健康と命の大切さを考える」ことを目的としています。講演会を聞くことがつらい人などはこの時間を図書室で過ごすことができます。担任の先生や保健室に連絡してから行くようにしてください。

薬物乱用防止教室があります

9月13日（金）3～4時間目 学校薬剤師 加藤 孝紀先生をお招きして、1年生を対象に行われます。

「薬物乱用が心身の健康や自己形成に及ぼす影響について理解するとともに薬の効用を知って薬の正しい使い方を学ぶ」ことを目的としています。

9月16日は敬老の日です。

「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬い、長寿を祝う」日です。尊敬の意を表し伝えましょう。



もうすぐ修学旅行です

9月22日（日）～24（火） 3年生は京都・奈良方面に修学旅行に行きます。

修学旅行事前健康診断が9月10日（火）13：00～あります。

体調で心配なことがあったら相談してください。

希望者だけの健康診断ですが、必要があれば当日受けることもできます

修学旅行に向けて体調を整えて3日間元気に過ごせるようにしましょう。

19日（金）から健康調査を行います。毎日、忘れずに記入してください。

「頭痛になりやすい」「腹痛がつらい」「喘息」「アレルギー症状がひどい」など心配なことがあったら旅行の前に必ず主治医の先生に診てもらいましょう。

中間テストがあります

10月2日（水）3日（木）で中間テストがあります。

あっという間に3週間前になります。

計画的に取り組むようにしましょう。間近になってからの寝不足等体調を崩さないように気をつけましょう。

