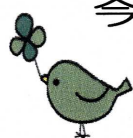




保健だより

笠商保健室

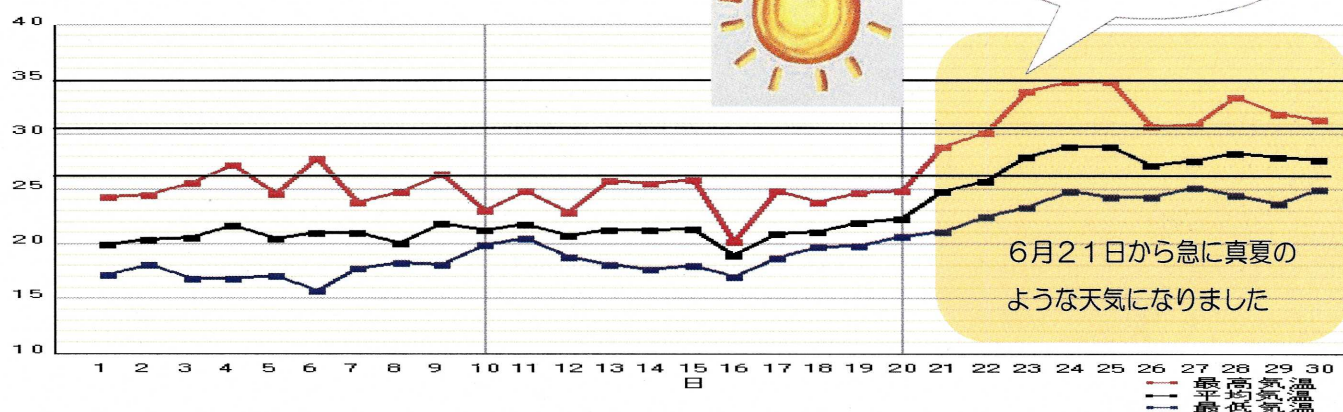
7月号



今年の夏は6月から

もう! モー! 猛暑か!!

笠岡の6月の気温

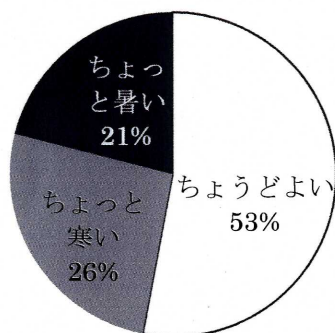


エアコンの使用についてお願い

6月23日からクーラーが使えるようになり、勉強がしやすくなったと思います。

しかし、みんなが同時に快適に感じていないところが困った点です。そこで、クーラーを使用している時はできるだけみんなが快適に過ごせるように、少しずつ譲り合ひましょう。

H21のアンケートから
クーラーの温度はどうですか



ちょうどよい人... 中央部の席
ちょっと寒い人... 中央部で扇風機の当たるところ
ちょっと暑い人... 廊下側・山側の前と後の席

防寒対策は、今検討中です。
もうしばらく待ってくださいね。

★「節電」と「涼しさ」を求めて 気をつけること

- ① 使用時間 8時40分～15時25分
- ② 設定温度は 25度～28度
- ③ エアコンのスイッチを入れるのは「先生」です。
温度を上げたり下げたりするのも「先生」です。
- ④ 教室を使用しない時は、「日直」がスイッチを切りましょう。
- ⑤ 扇風機は「弱」で使いましょう
空気をかくはんするのが目的です。
扇風機の直撃する席の生徒は寒く感じています。
- ⑥ 掃除の時間はエアコンのスイッチを切り、
窓を開けて掃除をしましょう。
- ⑦ エアコンが寒かったり、暑かったりした場合は先生に
申し出ましょう



熱中症にご用心

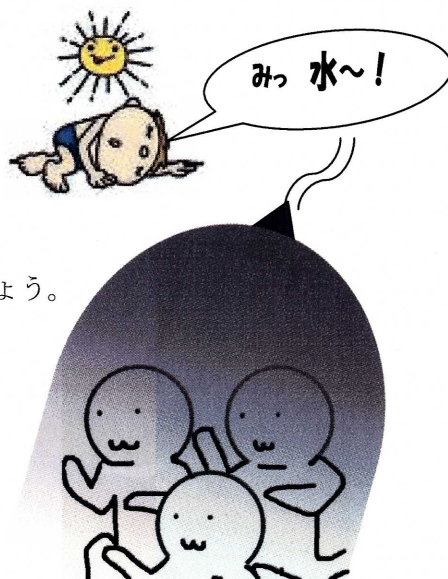


6月下旬、急に暑くなった上に、クーラーの効いた教室と暑い教室を行ったり来たりしたり、そして時には体育に燃えてみたりで、みなさんの中で、頭痛、発熱、クラクラなどの症状のため保健室で休んだ生徒が何人かいました。まだ症状を引きずっている人もいますようです。期末考査です。早く良くなってくださいね。

熱中症対策の基本

しっかり水分を取って、汗をかく体をつくりましょう。

- ①休憩時間には喉が渇いていなくても、こまめに水分を取りましょう。
- ②体育の始まる前は、必ず飲み物と飲んで行きましょう。
- ③運動部の人は、部活をする前に250cc～500ccの水を取りましょう。



運動場の水道付近にミストシャワーを設置しました

体育の時や部活の時にしっかり利用してください。
体温が下がってとっても気持ちいいと思いますよ
使用する時だけに、蛇口を捻って水を出してください。

子宮頸がん予防 ワクチンについて

1年生・2年生の女子の人は今年の1月に予防接種を受けた人が多かったと思いますが、今年の1月に受けた人は7月が3回目のワクチンを受ける月になるはずです。忘れないように病院に予約して予防接種を受けてくださいね。



血を吸うのはメスだけ

蚊の普段の食べ物は果物や花の蜜や樹液です。ところが、交尾をするとメスは産卵にタンパク質が必要なため、血を吸うのです。オスには針がありません。

蚊の一生

卵→2～5日でボウフラ。7～10日で3回脱皮→4回目の脱皮で鬼ボウフラ→3日で羽化→24時間以内に交尾→血を吸う→2～3日後に産卵→2～3週間生きる

蚊に刺されやすい人

- 1 汗っかきの人
- 2 黒い服を着た人
- 3 体温の高い人

