



ほけんだより 夏休み号

令和4年7月19日（火）
港区立高松中学校 保健室
養護教諭 岩田唯奈

いよいよ今週から夏休みが始まります！夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間に過ぎてしまいます。1日1日のタイムスケジュールを意識して、勉強や部活動、趣味などに打ち込み、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう！

保健委員会より

今月の生徒会朝礼では、3年生の保健委員会が『日光浴』について、全校の前で劇を披露してくれました。太陽の光はストレスを軽減させ、近視改善に効くバイオレットライトが含まれていること、また逆に、免疫を低下させてしまったり、熱中症のリスクを高めたりする恐れもあるということを発表しました。



夏休み中、適度に日光を浴びることが大切です。熱中症には十分に注意しながら楽しい夏休みを過ごしてください！

わっ
鼻血だ！ こんなとき、どうする？

A 上を向く

B ティッシュを詰める

C 鼻をつまんで下を向く

正解は **C**

上を向くと、のどに血が流れてしまうので、絶対にダメ！ また、ティッシュを詰めると、鼻の中を傷つけてしまうかもしれません。

鼻血が出たら、まずは落ち着いて鼻をつまみ、そのまま下を向いて血がとまるのを待ちましょう。

