



# 保健だより



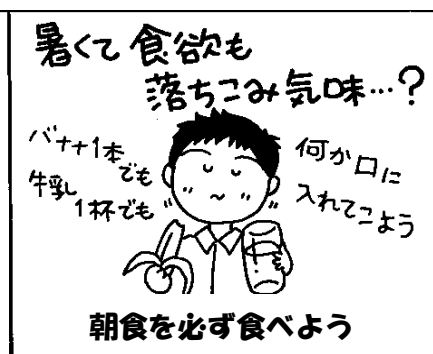
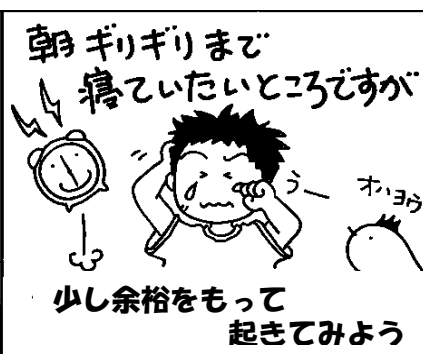
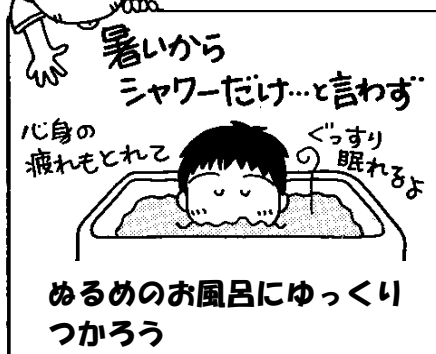
高岡中学校 保健室

NO. 6

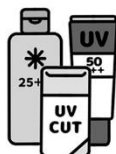
夏休みを元気に楽しく過ごすことはできましたか？いよいよ学校が再開しました。まだまだ暑い日が続きます。早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう！



さあ、学校の再開です！…と言っても、気分の乗らない人へ



上手に選ぼう  
日焼け止め



肌を黒くします。肌の奥まで届き、しわやたるみの原因に。



肌を赤くします。炎症や水ぶくれの原因に。

PAはUVAを防ぐ効果を表す目安の指標です

++++ PA

+++

++

+



SPF10前後  
PA+程度



SPF10~30  
PA++以上

登下校、散歩、買い物など  
日常生活



SPF30~50+ 炎天下でのレジャー  
PA++~++++ マリンスポーツなど

SPF50+  
PA++++



海外リゾート  
非常に紫外線の強い場所  
紫外線に特別過敏な人たち

SPF

10

20

30

40

50

(50+)







SPFはUVBを防ぐ効果を表す目安の指標です

# 救急の日

9月9日は



これからだんだんと涼しくなり、運動しやすい季節になります。次のことに気をつけましょう。

<b>けが予防</b>	<b>爪は適度に切ろう</b> 時々、学校で長い爪の人を見かけます。自分のためにも人のためにも爪を短くしましょう。 	<b>準備運動をしよう</b> 準備運動が不十分であると肉離れや足がつるといったけがが起こりやすいです。 	<b>生活リズムを整えよう</b> 規則正しい生活は、けが予防と熱中症予防の両方に対して効果的です。 
<b>熱中症予防</b>	<b>水分をこまめにとろう</b> 喉がかわく前に、少しずつ飲むことがポイントです。また、運動前の水分補給も効果的です。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに！ 	<b>残暑に負けない 体づくり</b> 無理のない範囲内で運動をしましょう。目安：「やや暑い環境」で「ややきついと感じる強度」で、1日30分程度 	

まだまだ続く

## 救急箱の中身を確認してみよう！

### 救急箱保管上の注意

救急箱の中身を知って  
いざというときに使えるようにしておきましょう！

#### 救急用品

- ・体温計・消毒剤
- ・滅菌ガーゼ
- ・ばんそうこう
- ・水枕・包帯



#### 薬 (内服用)

- ・胃腸薬
- ・整腸薬
- ・かぜ薬
- ・鎮痛剤

#### 薬 (外用薬)

- ・殺菌消毒剤
- ・かゆみどめ（虫刺され）
- ・シップ・目薬

- 湿気が少ない、日の当たらない場所に置きましょう。
- 中身は、年に一度は点検し、期限の切れたものは新しいものに交換しましょう。
- 使用期限の書いてある箱と添付文書は、薬と一緒に保管しておきましょう。

## ～保護者の方へ～ 緊急連絡先変更のご連絡について（お願い）

いつも本校の緊急体制にご協力いただきありがとうございます。学校では、災害時やお子さんが病気やけがをした際、「緊急連絡先及び個人調査表」を使って対応しています。必要時に備え、4月以降に電話番号や職場などが変更した場合は、随時お知らせいただくようお願いします。

生徒のみなさんも、緊急時に備えて保護者の方の連絡先や職場を言えるようにしておきましょう

