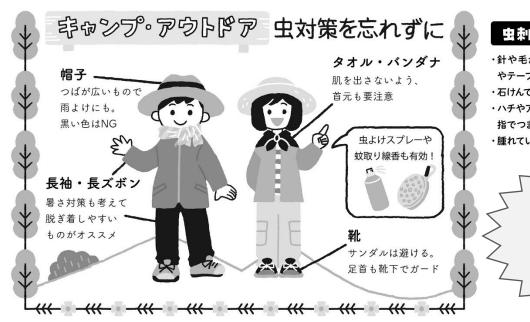


令和5年7月 愛媛県立大洲農業高等学校 保健室

待ちに待った夏休み。普段はできない経験や挑戦をして、時には心身を労わって、有意義な日々を過ごしてほしいと思います。ただし、長い休みには、たくさんの落とし穴も……?!家族や友達と遠出する人も、お家でゆっくり過ごす人も、2学期を上手にスタートできるように、以下のことをしっかりと頭に入れておいてくださいね。



虫刺されの手当て

- ・針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ・石けんで洗って流水で流す
- ・ハチやアブなどに刺されたら 指でつまんで毒を出す
- ・腫れていたら冷やして薬を塗る



マダニに要注意!!

山や河原の草むら等に多く 生息するマダニは、嚙まれた ら無理に除去してはいけま せん。すぐに近くの病院へ。

夏休みが明けると すぐに体育祭があり ます。休みの間に不 規則な生活をして倒れ るとしまう可くいはまうではもしまうではないように 規則しすぎて生活しましまう。





健康診断の結果はしっかり確認していますか?学校がある間はなかなか病院 に行けなかったかもしれませんが、夏休みは受診の絶好のタイミングです。予 定がない日に少し病院まで足を伸ばして、早めに治療をしておきましょう。

受診の際は、配布した**受診報告書**の用紙を持参して、医師に記入してもらってください。報告書は、夏休み明けに提出をお願いします。

出典:東山書房「健康教室」