



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。

キャンプ・アウトドア 虫対策を忘れずに

帽子

つばが広いもので
雨よけにも。
黒い色はNG

長袖・長ズボン

暑さ対策も考えて
脱ぎ着しやすい
ものがオススメ

タオル・バンダナ

肌を出さないよう、
首元も要注意

虫よけスプレーや
蚊取り線香も有効!

靴

サンダルは避ける。
足首も靴下でガード

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
- ・腫れていたな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、噛まれたら
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
規則な生活をしてい
ると、熱中症で倒れ
てしまう可能性も!
規則正しく、体を冷
やしすぎないように
注意して生活しまし
ょう。

夏の生活を
見直そう

体調を崩しやすい **〇〇すぎ** に気をつけて!

冷たいものやあつさりしたものばかり

とりすぎ → 胃腸の冷えや栄養不足に注意!



クーラーの
設定温度が

低すぎ

→ 外気温との差に注意!



体を動かさず

だらだらしすぎ

→ 運動不足に注意!



遅い時間まで

夜更かししすぎ

→ 睡眠不足に注意!



後まわしに
しないでほしい……

受診のおすすめ



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。