

# 保健だより

令和2年 7月14日NO.9  
青北高校今別校舎保健室

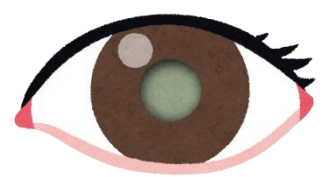
## 眼科検診 7月15日(水)10:50~

- 1 場所 保健室
- 2 対象 全校生徒
- 3 順序 3年→2年 ※名簿順

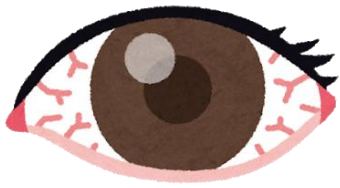


- 4 注意事項
  - (1) 前髪の長い人は、ピンで留めてください。
  - (2) メガネの人は、外しておいてください。
  - (3) コンタクトを使用している人は、お医者さんに「コンタクトです!」と伝えてください。
  - (4) マスクを着用して下さい。
  - (5) 廊下で待機中は、ソーシャルディスタンスの確保に努め、私語は慎むこと。

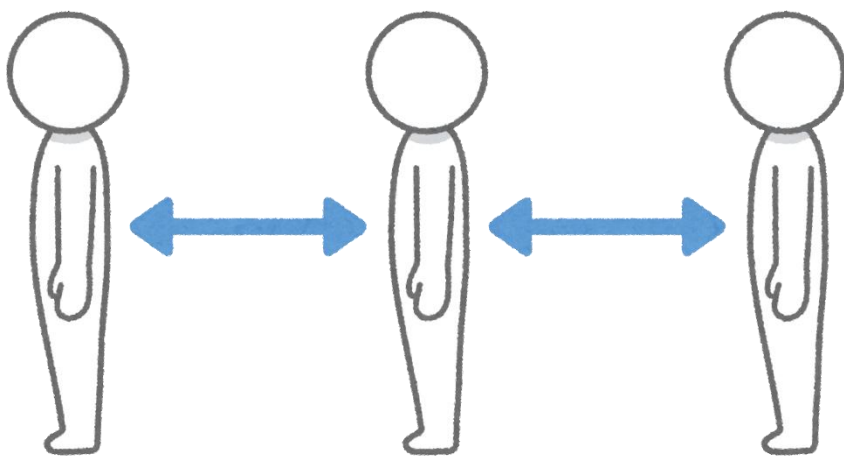
- 5 眼科検診にてわかる眼の病気
  - ・眼球運動・・・眼球を正しく動かすことができるかの検査です。
  - ・眼位検査・・・目の位置の検査です。
  - ・瞼の病気・・・内反症・睫毛乱生・眼瞼下垂・眼瞼縁炎など
  - ・白目の病気・・・結膜炎・アレルギー性結膜炎など



※白内障の人は黒目が白くなります



※結膜炎は目が充血します





年々、気温の上昇が心配されています。私がか子供の頃は青森で気温が30度を超えることはあまりありませんでした。暑い夏を乗り切るための対処法をいくつか紹介したいと思います。暑さで体調を崩さないように注意して過ごして下さい。また、気温の上昇で海水が蒸発し、大雨や台風が年々増えています。自然災害にも巻き込まれないように気をつけましょう。



### 夏野菜を食べよう！

夏野菜は体を冷やす効果があります。夏野菜カレーはいかがですか？



### 帽子を着用！

外出するときは帽子を被りましょう。日焼け対策、熱中症対策になります。

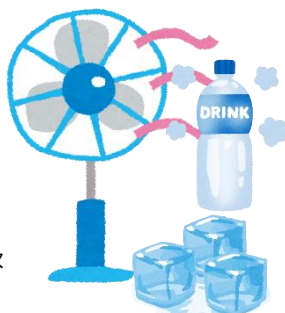
### 日差しを遮ろう！

夏の暑い日差しを遮るのにすだれを活用しましょう。ゴーヤや朝顔も蔓状に育っていくので遮ることができます。ゴーヤは食べることもできるのでカレーやチャンプルーで食べちゃいましょう。



### 麦茶は最高！

汗をかく夏！水分補給が大事です。スポーツドリンクばかりだと糖分が気になります。麦茶にはミネラルも含まれているのでお勧めです。ノンカフェインなので幼児から大人まで安心して飲めます。



### 扇風機＋氷！

扇風機前に氷や凍らせたペットボトルを置くと涼しくなる効果があります。また、エアコンと扇風機を併用すると空気が循環されるのでエコになりお勧めです。

# 夏休み

就職



勉強中です



間もなく夏休みに入ります。3年生は高校最後の夏休みとなります。進路に向けて大事な時期、しっかりと進めていって欲しいと思います。2年生は進路に向けてオープンキャンパスへの参加やアルバイトで就労体験をして来年に備えましょう。未だ油断できない新型コロナウイルスですがお盆の時期になりますと帰省する人も増え、人と接することも増えると思います。人の往来が激しくなるこの時期が一番心配です。気をつけていてもどうしようもないことがあるかもしれません。でも、最善を尽くして感染しないように努めて下さい。工夫して有意義な夏休みを過ごしましょう！



**夏休み中も新型コロナウイルスに  
注意しましょう！！**