



保健だより

あらうことが大切です

令和7年7月15日
荒川区立第一中学校 保健室



一中生のみなさんに「洗ってほしい」5つのことを伝えます。
1年中大切なことですが、夏は特に気をつけてください。

水筒をあらう

使用している水筒は、毎日洗剤で洗いましょう。水垢や付いた唾液から雑菌が繁殖します。清潔な水筒を用意しましょう。



ハンカチをあらう

手を洗ったあと拭いたハンカチを何日も使っていると、どんどん雑菌が繁殖します。そのハンカチで拭くとまた手に雑菌が戻ってしまいます。恐ろしいですね。



手をあらう

感染予防で一番大切なのは手洗いです。トイレのあと、給食前、外から入ったときなど、石けんを使って30秒、指の間や指先、手首もしっかり洗いましょう。



体をあらう

体についた汗や汚れ、空気中のほこりなどをそのままにしておくと皮膚の炎症につながります。皮膚が弱い人は特に気をつけましょう。洗うときは、こすらず優しく洗いましょう。



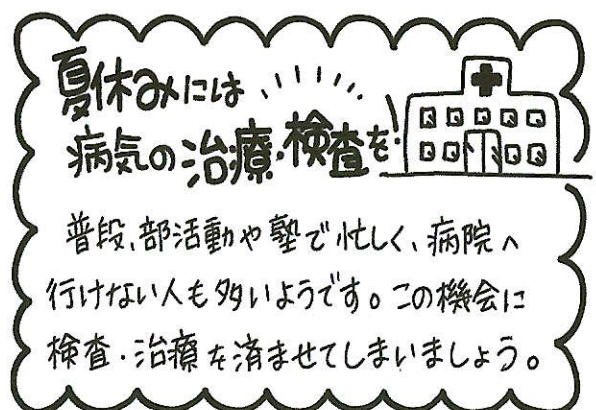
心をあらう

心をあらうとは、心の汚れを清め、清々しい気持ちになることをいいます。日々のストレスや悩みなどで疲れている心を、自分に合った方法できれいにしてあげましょう。

例：音楽、漫画、映画

夏休みにむけて

今年も暑い夏になりそうです。熱中症や感染症、ケガ、夏バテに気をつけて充実した夏休みを過ごしてください。部活や勉強、塾や習い事など、休みとはいえ忙しい日々だと思いますが、「夏休みしかできない経験」をするのもおすすめです。(進藤は自転車でいられるところまで行く、本を30冊読むという経験をしたことがあります)



保護者のみなさま

春の健康診断の結果を通知表と一緒ににお渡しします。ご確認ください。学校保健へのご理解・ご協力ありがとうございました。2学期もよろしくお願いいたします。

2学期の健診・保健行事

9月2日(火)貧血検査(1年希望者)

9月5日(金)歯科検診(全学年)

その他、脊柱側弯健診(1年)、色覚検査(2年)も予定しています