



汗ばむ季節になると、注意したいのが『あせも』です。あせもはたくさん汗をかくことによって、汗の出てくる管（汗腺）がつまってしまい、かゆみや、赤いぶつぶつができます。あせもを予防するためにも、汗をかいたらこまめにふき取る、水で流す、着替えるなどをして、身体を清潔にすることが大切です。体育の後、昼休憩、部活の途中や練習後に顔や腕を水で洗い流すと、あせも・ニキビの予防にばっちりです。

7月1日 13:30 から1年生対象の性教育講演会があります。赤ちゃん人形抱っこ体験・妊婦体験をしたり、思春期の身体・心の変化などについて学習します。保護者の方の参観もできますので、ぜひお越しください。場所は交流教室です。

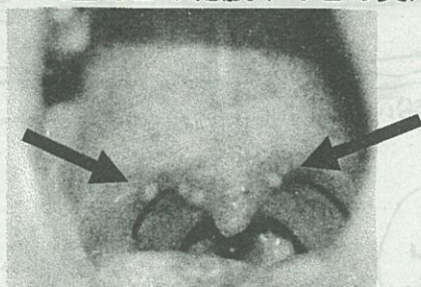


鳥取県内*ヘルパンギーナ警報発令

鳥取県内の指定病院(定点)あたりの患者報告数が流行警報レベルを超えたそうです。今後、鳥取県内の広い範囲で大きな流行発生があるかもしれない、と心配されています。

ヘルパンギーナの症状

- * 突然の発熱(39~40℃の高熱)
- * 口の中に水疱
(上あごの粘膜やのどの奥)



※夏の時期に流行する『手足口病』も、同じように口の中に水疱ができます。手足口病の症状は、口の中の水疱、手の平や足に発疹が出る、37~38℃位の発熱などです。

●ヘルパンギーナの時のケア●

- * のどの痛みがあるため、飲み込む時に一苦労
→ゼリーや茶碗蒸し、そうめん・うどんなど、のどごしのよいものがおすすめ
- * 脱水症状に注意!
→お茶などの水分も飲み込みにくいが、こまめな水分補給を心がける

●ヘルパンギーナの原因ウイルス●

- * 主に「コクサッキーA型ウイルス」
→エンテロウイルス属のウイルス



エンテロ…『腸管』という意味。名前の通り腸管内で増殖するので、トイレの後の手洗いも重要!

●感染経路●

- ①飛沫感染
(咳やくしゃみなどによって飛び散る飛沫に含まれるウイルスが、口や鼻などの粘膜について感染)
- ②接触感染
(ウイルスの付着した物品(机・ドアノブ等)に接触することによって、手指を介して感染)
- ③糞口感染
(糞便から排出されたウイルスが、手指を介して間接的に口から摂取され感染)

●予防方法●

- ①こまめな手洗い
食事の前・トイレの後・外出の後
公共トイレを使用した後は、特に念入りに!
- ②咳エチケット
咳・くしゃみをする時は口と鼻をおおう
又はマスクをする
- ③こまめにうがいをする
- ④タオルの貸し借りはやめる





第2回 日南・湖南交流会



ウェルカムセレモニーに始まり、たてわりチームでの交流、英語活動、吉岡温泉探索、お互いの地域の未来設計図... あっという間の1泊2日でした。

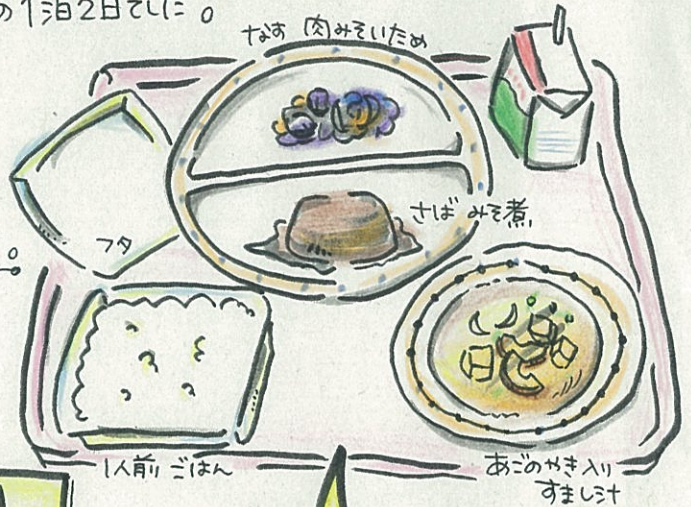
たてわり交流

×人×脚



約30人が一つの組。
「となりの人と足首を結んで」
一列になつて進みます。

日・湖一同
気持ちを合わせ
せーの!!



1日目の給食は
たてわりまで食べました
(赤/白/青/黄/緑)

いけませんがい
吉岡温泉のゆるキャラ



中1
宿泊



小5
宿泊

大学の合宿などでも
使用されるそうです。

屋根付き
足湯
温度高め!!



小6
宿泊



川沿いに旅館街が続きます。

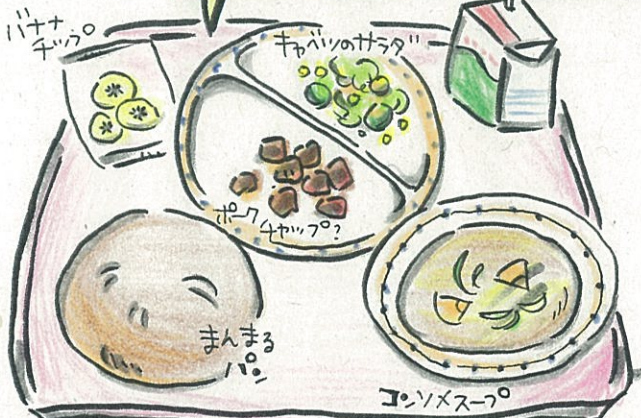
湖南学園へ
徒歩3分



吉岡温泉で有名な
『あづまやさんのプリン』
超トロツと美味～

濃縮プリンは
ここ製造販売

給食の放送はサカサの話題。
それにちなんで外国のデザートでした。



湖南南の中1(14名)+日南中1(28名)... 西語善おせせになりました。
たくさん大変だったと思います。



みんな
団らん☆

生徒玄関前の
足湯でRefresh!!

今年も大人気の足湯。(特に男引に)

足湯の底に黒くてツリツリした石があり、

足の裏や指のツボ刺激にピツタリ☆

おれも整備されて、バージョンアップしていました。