

ほけんだより



平成28年7月 20日

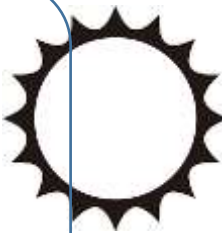
行田市立忍中学校 保健室

熱中症に注意！

梅雨明けのこの時期、気温の変化に体がついていけず、熱中症になる可能性が高くなります。これから夏本番。夏休みも部活があるので、熱中症の予防をしましょう。

<<熱中症3つの要因>>

環境要因



- ・ 高気温
- ・ 高湿度
- ・ 輻射熱（直射日光）
- ・ 風の有無
- ・ 急な気温の上昇

個人の要因

- ・ 体力・体格
- ・ 健康状態
（睡眠・食事
疲労など）



運動要因

- ・ 運動の程度
- ・ 運動の内容
- ・ 継続時間
- ・ 水分補給



熱中症を予防しよう！

扇風機やクーラーを 上手に使おう

室内と外の気温差は5℃くらいになるようにしましょう。
「上手に」というところがポイントです！



暑さに負けない体づくりを しよう

夏バテで食欲がない・・・
とは言ってられません。
しっかり食べて、睡眠も十分にとりましょう！



こまめに休憩を取り、水分 補給をしっかり行おう

「のどが渴いてから」「疲れてから」では遅いのです！
事前に水分補給、余裕を持った休憩を取るようにしましょう。



熱中症かな？と思ったら・・・

まずは涼しい場所に行き、楽な姿勢で休みましょう。水分を取りながら体の熱を冷ましてください。横になり、首筋やわきの下に氷を当てて冷やすとさらに効果的です。ひどい頭痛や嘔吐がある場合には病院に行きましょう。

また、「もう治った」と思っても容態が急変する場合があります。医療機関を有効に利用しましょう。

★ 1 学期保健室利用状況（すべて延べ人数）★

・保健室に来た人	714人
<内訳>	
・けが	314人
・体調不良	226人
・その他	174人



北埼大会前後、気温が上がってきた6月半ば頃は来室が増えました。
みなさんはどこで、何をしていた、どこが、いつから、どうなったのかを言えますか？
保健室に来る前にできることはありませんか？

学校に慣れてきた、大会が終わった、部活動の代替わり、交友関係と、色々な環境の変化があった1学期だったと思います。中学生は体調管理も自分でできるようになっていかなければなりません、心と身体が健康でいられるよう、私も精いっぱい応えていきたいと思います。夏休みも健康に過ごせるようにしましょう。

《おうちの方へ》

★日本スポーツ振興センターの医療保険が使えます★

年度当初に日本スポーツ振興センターに加入していただきました。この保険により、学校の管理下における児童生徒等のけが（災害）に対して災害共済給付金が支払われます。

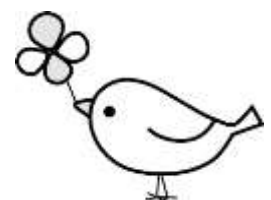
部活動等のけがで医療機関を受診し、会計窓口で1500円以上負担された方は申し出てください。
（調剤薬局との会計と合わせていただいても構いません。）

夏季休業中は養護教諭が不在の日もあります。部活動、学校活動で医療機関にかかった場合は、顧問や学校にいる職員に声をかけてください、書類をお渡しします。わからないことがあればご相談ください。

1 学期の健康診断は全て終了しました！

健康診断によって目・歯・耳の疾病の疑いが見つかったお子様には、すでに「受診のおすすめ」の用紙を渡していますが、まだ治療が完了していない人が多くいます。ぜひ、時間のある夏休みに治療を済ませるようにしてください。受診後、医療機関の印の押してある用紙を提出していただきますようお願いいたします。

◎待ちに待った夏休みで、気分も高まっていることでしょう。部活に遊びに勉強と、時間がたっぷり使える夏休みですが、つつい気が緩み、生活リズムが崩れてしまうのも夏休みです。早めの就寝、バランスの良い食事など、規則正しい生活を送れるようご協力お願いいたします。2学期には身体測定もありますので、成長が楽しみです。



夏休み、色々な誘惑に負けるな!

お昼まで寝てよーっと、ダラダラ最高!

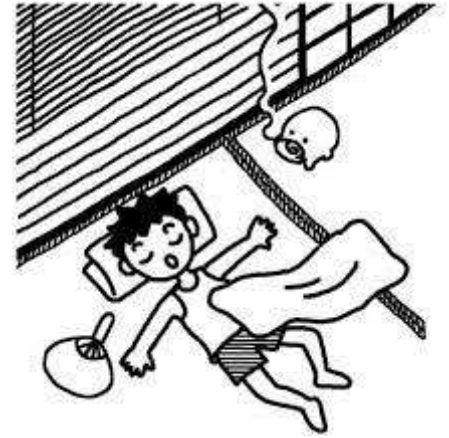
夜更かししちゃおう♪

毎日暑い、冷たいものいっぱい食べよ★

宿題?あとあと!夏は遊ばなきゃ!

クーラーガンガン、幸せ...

スマホいじれる時間が増えた!アプリ、ライン、SNS 楽しい!



あれ? . . . 本当に大丈夫?

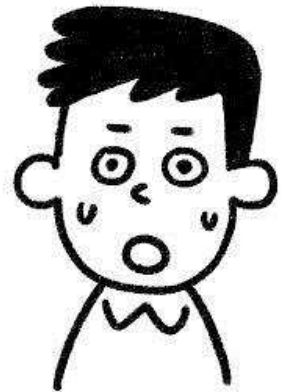
おなかが痛い...

宿題こんなにやってなかったっけ!?

起きられない

あれ?力が出ない

スマホやりすぎた...



学校がないからと言って、気を抜いてはいけません!!

生活リズムが崩れると、2学期が始まった時に大変な思いをすることになります。規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動、そして宿題...

自分の首を絞めるのは、自分自身ということです。

また、熱中症・ケガなどの健康管理にも十分注意しましょう。そのほかにも交通事故・インターネット・飲酒・喫煙・薬物などのトラブルに巻き込まれないようにしましょう!!