

ほけんだより



平成 28 年 7 月 19 日
島本町立第一中学校
保 健 室

昨日、近畿地方でも梅雨明けが宣言され、いよいよ夏の到来です。
まもなく待ちに待った夏休みもスタートします。
およそ一か月という時間を、ぜひ有意義に過ごしてほしいと思います。
二学期の始業式には、元気な顔を見せてくださいね。



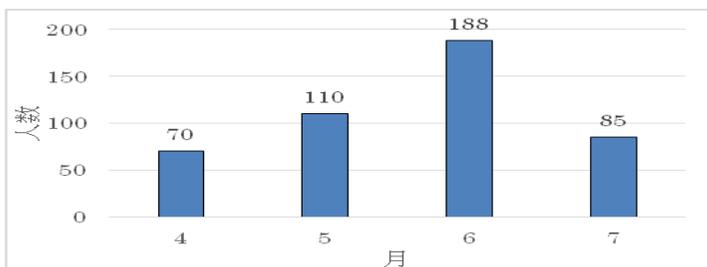
～1学期の来室状況～ (4月6日～7月15日) 保健室に来た人数 のべ 453 人

<学年ごとの人数>

1年・・・118人
2年・・・128人
3年・・・207人

1学期、保健室に来る人が多かった月は**6月**、多かった曜日は**月曜日**でした。今年度は耐震補強工事の関係で、教室のある北校舎から保健室のあるプレハブ校舎が遠いため、利用がしづらく、みなさんには不便な思いをさせましたが、プレハブ校舎への移動教室の前後や昼休みをうまく利用して来室していましたね。昨年同様、昼休みは身長を計測しにくる人もたくさんいました。10月には南校舎の元の世界へ戻る予定ですので、もうしばらく我慢してくださいね。

<月ごとの人数>



<お願い>

◆健康カードをお渡しします。4月より実施してきました健康診断の結果になります。内容を確認後、保護者印欄に押印していただき、2学期に持ってくるようにしてください。なお、精密検査や治療がまだの場合は、ぜひ夏休みを利用するようにしましょう。

◆次回、夏休み中に申請の手続きを行いますので、スポーツ振興センターの書類が提出できる状態であれば、**7月25日(月)まで**に提出してください(対象者の方のみ)。



～熱中症の予防と対応～

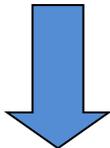
夏休み中の部活動は、暑い中、いつもより長時間の活動が続きます。睡眠不足や疲れ、かぜなどの体調不良は熱中症の危険性を一気に高めます。体調の悪い日には絶対に無理はしないこと。水分補給や休憩の時間を適度にとりながら、充実した活動をおこなってください。



梅雨明けの直後も熱中症の危険度が高まります!!

こんな症状があったら...

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・しびれる
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 力がはまらない・ふらつく
- 座り込む・立ち上がれない
- 体が熱い



熱中症を防ぐため! 3ポイントで部活の休憩時間を有意義に

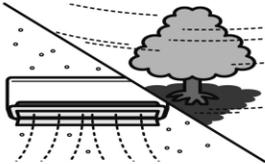
- ① **水分補給**
 休憩時には、必ず水分をとりましょう。汗をたくさんかいた後はスポーツドリンクでもOK。

- ② **体内の温度をさげる** ...
 涼しい日かげや室内に移動して、体内の温度を下げましょう。服装を少し緩めると、からだの熱が外に出ていきやすくなります。

- ③ **声かけ**
 「しんどくない?」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。


熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

- 1** 涼しい場所へ移動する
- ・日かげ
 - ・クーラーなどの効いた部屋



- 2** からだを冷やす
- ・水をかける
 - ・うちわなどであおぐ
 - ・首やわきの下、足の付け根などを水で冷やす



- 3** 水分・塩分を補給する
- ・0.1～0.2%の食塩水がベスト



「あれ、おかしいな?」と思ったら、無理や我慢をせず早めの水分補給・休憩を心がけましょう。熱中症は、できるだけ早い段階で手当てすることが重要です。もし「意識がはっきりしない」「自分で水分がとれない」ときは、すぐに救急車を呼ぶ必要があります。