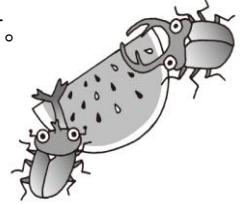


ほけんだより

7月

平成 29 年 7 月 20 日
島本町立第一中学校
保 健 室

汗ばむ暑さの中、運動場や体育館から部活中の元気な声が聞こえてきます。
ひたむきで一生懸命な姿に、とてもすがすがしい気持ちになります。
いよいよ待ちに待った夏休みのスタートです。
みなさんにとって、有意義で実りの多い時間となりますように。



～ 1 学期の来室状況～ (4月6日～7月14日) 保健室に来た人数 のべ 526人

<学年ごとの人数>

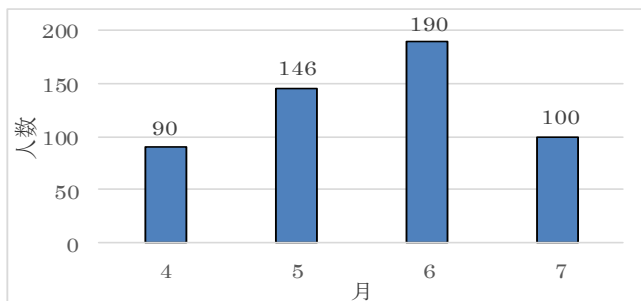
1 年・・・130人
2 年・・・144人
3 年・・・252人

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。

体育祭に修学旅行、宿泊学習…それぞれの行事では、大きなけがもなく、大いに楽しみ、たくさんの思い出ができたようですね。

昼休みは3年生を中心に、身長を測ったり、おしゃべりに来たりと、ずいぶんにぎやかな保健室でした。

<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(火)までに**提出してください(対象者の方のみ)。

～再確認しておこう！！熱中症の対応～

7月の初め、保健委員から熱中症についての委員会ニュースの読み合わせがありました。大事なポイント覚えていますか？

こんな症状があったら…

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> めまい・立ちくらみ | <input type="checkbox"/> 力がはまらない・ふらつく |
| <input type="checkbox"/> 手足などがつる・しびれる | <input type="checkbox"/> 座り込む・立ち上がれない |
| <input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐（おうと）・頭痛 | <input type="checkbox"/> 体が熱い |

1 まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や風通しのよい日陰などに移動します。



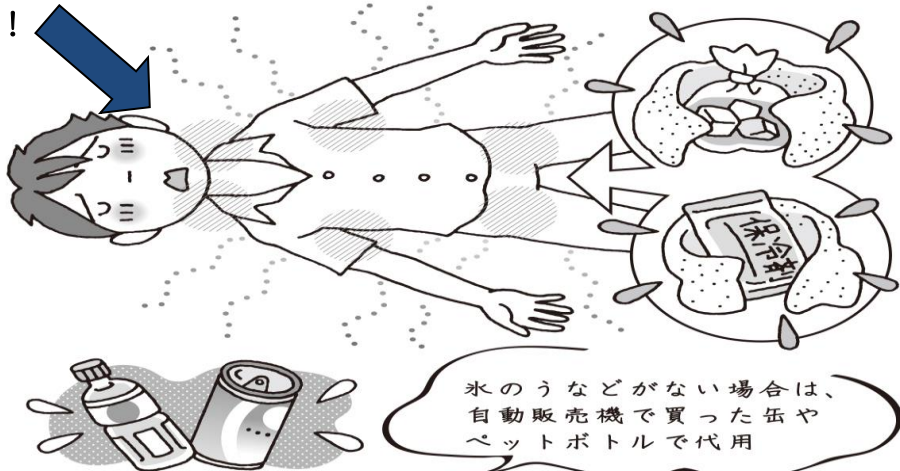
2 できるだけ早く冷却を開始

いち早く体を冷やすことが大事。衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。衣服から出ている肌に水をかけ、うちわなどであおぐのも効果的。

ここを冷やそう！



- ・首
- ・脇の下
- ・足の付け根
- ・足首



3 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしているときは、冷たい飲み物を自分で飲ませます。でも「吐き気や嘔吐（おうと）がある」「反応がおかしい」「呼びかけに反応がない」などの場合は、無理に飲ませないようにしましょう。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。



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をしないこと。「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や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をすることがとても重要です。