保健だより

NO.5

平成２８年７月１４日
練馬中学校　保健室

もうすぐ夏休みです

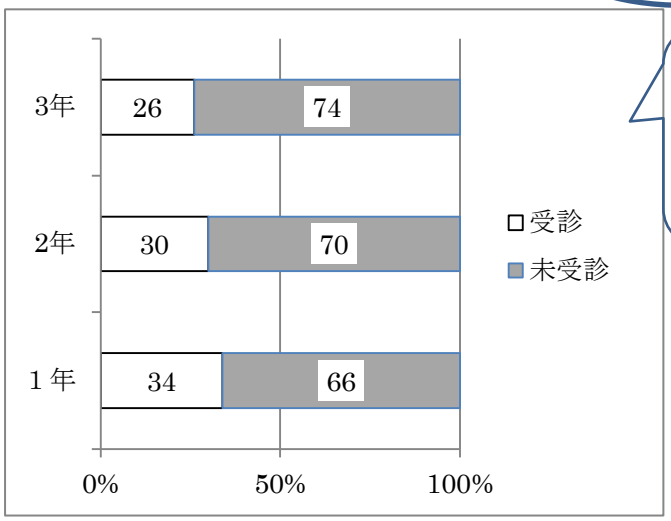
７ 月に入り、夏本番となってきました。これからますます暑くなってきます。熱中症を予防しながら充実した夏休みを過ごしてください。

７月の保健目標　　「健康診断の結果を見直し、治療をすませよう！」

健康診断が終わりました！その結果から何か気になる点があった人や、異常があった人には「受診のおすすめ」を渡しています。受診がまだの人は、夏休みの間にぜひ受診をしましょう！

～歯科検診～　　受診報告書提出率

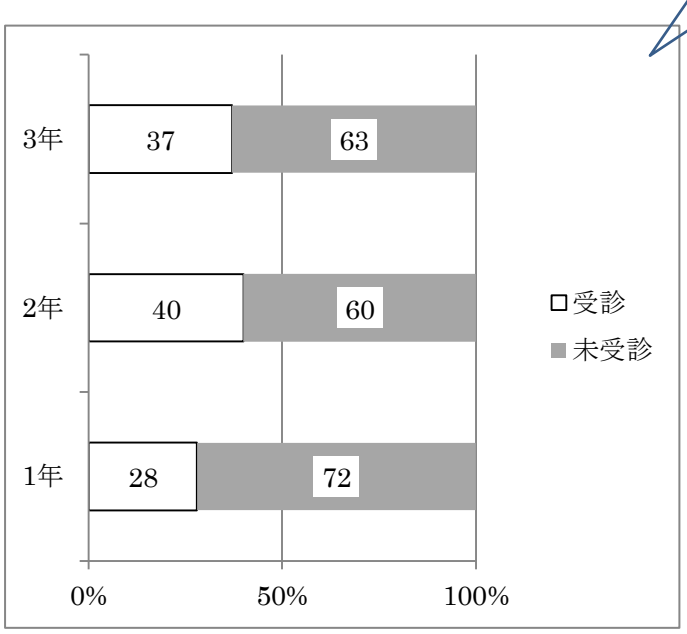
7/12 現在



歯科検診の結果、受診が必要だった人は 285 人でした。そのうち、歯医者さんにいったという報告を出した人は、まだ全校で 84 人です。

視力検査の結果、受診のおすすめを渡した人は 213 人でした。そのうち、眼科受診をしたという報告書を出した人は全校で 75 人です。

～視力検査～　受診報告書提出率



病院、行った？

A「健康診断で『受診してください』って言われたから病院に行ったのに、『異常なし』って言われたよ」

B「**なーんだ、行かなくても大丈夫じゃん**」

いえいえ、健康診断はあくまで異常がある「かもしれない」ところを見つけるもの。本当に異常があるかどうかは、病院でくわしく調べないとわからないことも多いのです。

B「えっ、じゃあ本当は異常があるのに受診せずにほっといたら、知らないうちに悪化しちゃうかも…？」

A「受診するまで安心できないってことだね。**行っといてよかった～**」

熱中症

部活時にみんなで注意したい4つのこと

① 暑さに慣れていないときは要注意

- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け

運動量を少しずつ増やす

② 体調が悪いときは部活を休む

- 熱っぽい
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い

③ こんな様子をみつけたら声がけをする

- 会話がない
- 笑顔がない
- 反応が鈍い

大丈夫？ではなくどうしたの？と声がけを

④ 病院へ行ったほうがよいのは

- 呼んでも反応しないか、返事がおかしい
- 意識はあってもからだが動かない
- 水が飲めない

熱中症 予防と対応の基本

予防には

- こまめな水分補給
- 無理をしない

なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太ももの付け根を冷やす
- 経口補水液で水分補給

室内も危ない！ こんな所でも熱中症に注意！

「太陽に当たらないから、熱中症にはならないでしょ」は大間違い。
こんな所でも熱中症の危険性があります。

注意場所1 体育館

風通しが悪い体育館では汗が蒸発しにくく熱中症が起こりやすい！

注意場所2 プール

水中では、汗をかいていることに気づきにくく、脱水症状が起こりやすい！

こまめな水分補給と、涼しい場所での休憩を心がけましょう。