

# 保健だより ~7月号~

平成30年7月5日（木）  
練馬区立練馬東中学校  
保健室

## 「定期健康診断の記録」



今年度の定期健康診断が終了しました。個人の記録を返却します。ので、自分の健康状態についてしっかり確認しましょう。記載事項について何かありましたら保健室に連絡してください。

内科健診	栄養状態			
	脊柱			
	胸郭			
	皮膚疾患			
心臓の疾患 及び異常	心電図検査			
	心雑音			
	疾病			
腎臓病検査	尿検査 一次	蛋白	糖	潜血
	備考			
視力	右			
	左			
（ ）内は、めがねまたはコンタクトレンズ使用時 A:				
眼科健診				
聴力	右			
	左			
耳鼻科健診				
歯科健診 むし歯・その他				
結核検診				
備考				
健康診断の結果を上記のとおりお知らせします				

2, 3年生は心電図検査がないので「※」  
と記入されています。

腎臓病検査（尿検査のこと）  
一次検査で異常が無かった場合は空欄です。

（ ）内にのみ記入されている場合、  
裸眼視力検査は行っていません。

7/4までに提出された、かかりつけ医での  
受診結果、その他二次、三次検診の結果など  
はこちらに記入されています。

### その他諸注意

- ・下段に「臨時測定」とありますが、本校では臨時測定は行っていません。
- ・各検診で「受診のすすめ」が出ている人は早めに病院を受診しましょう。
- ・「定期健康診断の記録」は学校への提出は不要です。

# 夏休みは熱中症に注意！


夏休み、最も気を付けたいのが熱中症。今年は観測史上最速で梅雨が明けてしまいました。7月、8月は暑さがピークに達します。その中で活動するには注意が必要です。

## 熱中症 になりやすいのは、こんな人！

**サッカー部の Aさんのケース**

Aくんはサッカー部の1年生。今日でまともなテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ！

30度をこえる炎天下でがんばっていたら…



**あれっ？ 立ちくらみ**


それにこむら返りも

それ、熱中症の症状です



なにが悪かったの？

テスト勉強が続いて睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。



**アドバイス** 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとりよう。暑さに慣れていない時は、無理をしない。

**剣道部の Bさんのケース**

Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。

面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら…



**なんだかからだがだるくて力が入らない**

吐き気もするよ

それ、熱中症の症状です



なにが悪かったの？

湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がります。




**アドバイス** 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。

**吹奏楽部の Cさんのケース**

Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏力ゼの下痢で休んでいました。

今日は渡り廊下で長時間の練習をしていたら…



**ふいてもふいても汗が出る**


からだもすごく熱い！

それ、熱中症の症状です



なにが悪かったの？

病気明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。



**アドバイス** こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。

毎年、部活動中に熱中症様症状で倒れてしまう人が多くいます。状況によっては救急車を呼ぶこともあります。熱中症で倒れる生徒の多くが『水分不足』と『寝不足』です。注意！！！！

### 熱中症になってしまったら

- ・涼しい場所に移動して、体を冷やし水分補給  
⇒首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的

### こんなときはすぐに救急搬送！

- ・頭痛、倦怠感、吐き気、虚脱感、おう吐があり、自分で水分が取れない時。
- ・意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温