

7月 保健だより

平成 27 年 7 月 10 日
練馬区立石神井西中学校
保健室

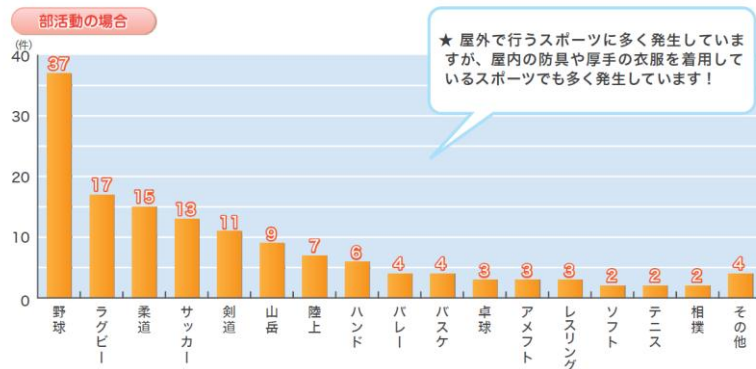
暑さもいよいよ本番を迎えます。暑いからといってエアコンの温度を下げすぎたり、冷たい飲み物をがぶ飲みするのは、夏バテのもとです。少しずつ暑さに体を慣らして、暑さに負けない体を作りましょう。



熱中症に注意しよう！

●学校の管理下における熱中症死亡事例の発生傾向

★ 場合別・スポーツ種目別発生傾向 (昭和50年～平成24年)



右のグラフは部活動別熱中症での死亡事例発生傾向のグラフです。部活動の中でも、熱中症が多く発生しているのは、野球・ラグビー・柔道・サッカー・剣道などです。屋外での部活動以外にも室内での活動でも死亡事故が起きています。

熱中症は、重症になると死にいたる危険性もあります。決して無理をしないようにしましょう。

出展：日本スポーツ振興センター

熱中症になりやすい人はこんな人！

- 体力がない人 (スポーツを始めたばかりの人など)
- 暑さになれていない人 (暑くなり始めた時が要注意)
- 体調が悪い人
- 睡眠不足の人
- 太りすぎている人

みなさんは当てはまりましたか？
裏面には熱中症の予防について載っています。しっかり読んで自己の体調管理に努めましょう。



裏面へ

熱中症を予防しよう！

服装にも注意しよう！

運動時の服装は、汗を吸いやすく乾きやすい服や通気性のいい服がいいでしょう。
下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避けよう。



暑さに慣れよう！

暑さに慣れていない人が熱中症になりやすいです。最初が軽めの運動から、暑さに慣れるに従って、運動量を増やしましょう。



自分で体調管理をしよう！

体調が悪いときは、体温調節機能も低下し、熱中症を起こしやすくなるので無理をしないようにしましょう。



こまめに水分補給をしよう！

- 運動前に水分補給！
- のどが渇く前に水分補給！
- 激しい運動をするときは30分に1回
- 大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給



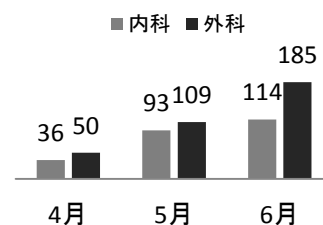
4月～6月の

石西中保健室来室状況

今年度が始まってあっという間に3ヶ月が経ちました。保健室も養護教諭が替わり、当初は利用しづらかったのか来室者も少なかったのですが、最近になり休み時間に来る生徒も増えてきました。ここで4月～6月までの来室状況を紹介します。

左のグラフは今年度の4月～6月の保健室の来室人数です。（人数はのべ人数です）月を追うごとに来室者数が増えています。5月はほぼ運動会の練習でのケガでしたが、6月になってもケガでの来室が減っていません。おそらく日常のささいなケガでの来室が考えられます。普段の生活を振り返り、自分でケガを予防する意識をもち学校生活を送ってください。

4月～6月 保健室来室人数



保護者のみなさまへ

4月より赴任し、練馬区の学校保健について慣れないこともあり、保護者のみなさまにご迷惑やご心配をおかけすることがただあったと思います。お詫び申し上げます。まだまだ至らないところもあるかと思いますが、引き続き西中生を健康面からサポートしていきますので、よろしくお願いいたします。