



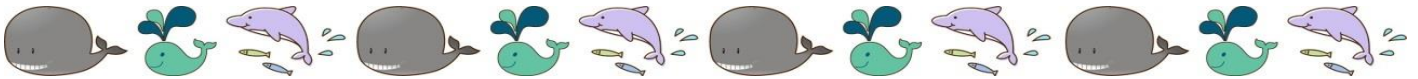
保健だより



令和元年7月12日（金） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 6

定期テストも終わり、1学期も残り少なくなってきました。もうすぐ夏休みですね。寒暖差によって、体調を崩している人もみられます。手足口病や感染性胃腸炎などの感染症も練馬区内では流行がみられるようです。本校も感染性胃腸炎がちらほらみられます。感染症予防の基本は、手洗いです。せっけんを使い、手洗いをしっかり行いましょう。

学習に部活に様々な予定があると思います。健康・安全に気をつけて、充実した夏休みを過ごしてくださいね。

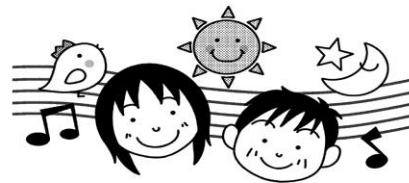


夏バテにならないように

しっかり水分補給



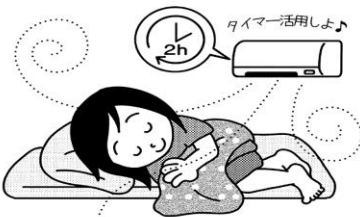
生活リズムをくずさない



めるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



健康診断の記録を配布しました

定期健康診断の記録を配布しました。保護者の皆様には、調査票の記入・提出など健康診断にご協力いただきありがとうございました。定期健康診断の記録は、ご家庭で保管していただき、成長の様子や健康状態を確認していただけたらと思います。健康診断の結果、治療や専門医の診察が必要な場合は、受診のすすめをお渡ししています。すでに病院を受診していただいた保護者の皆様ありがとうございました。

夏休みは治療のチャンスです。健康診断で見つかった異常は、この機会にしっかり治し、気持ちよく2学期を迎えましょう。

熱中症に注意しましょう！！

○熱中症とは？

人の体は、体温が上がると汗をかいて蒸発させ、体の熱を逃がし、体温を一定に保つ働きがあります。ところが、暑い中で長時間運動したり、遊んだりしていると、体の中の水分が不足して、汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどが渇いて頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱がでたりします。これを熱中症といいます。



○熱中症を防ぐには・・・

- 1.外に出るときは、帽子をかぶり直射日光を防ぎましょう。
- 2.こまめに水分補給をしましょう。
のどが渇いていなくても水分をとりましょう。
汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液で、水分と塩分を補給しましょう。
- 3.日かげを利用しましょう。
日なたと日かげでは、気温が約5度違います。
時々日陰で休憩するようにしましょう。



○熱中症になったら・・・

- ・すぐに日かげなどの涼しい場所へ移動する。
- ・スポーツドリンクや経口補水液などで、水分補給をする。
- ・衣服をゆるめて、体を冷やす。



*名前を呼んでも返事をしない、自分で水が飲めない、体がとても熱く、熱が体にこもって赤く熱くなっているときは、119番に連絡し、病院へつれていきましょう。



熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事ががない
- まっすぐ歩けないなど

重

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない