

えがお



心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和5年7月3日

定期考査が終わりました。今までの勉強の成果を発揮することはできましたか？

このところ梅雨らしい天候が続いていますが、蒸し暑い日は夏の暑さを感じさせます。高温多湿のこの時期は熱中症にかかりやすい時期でもあります。暑さに体を慣らしつつ、体力もしっかりつけてくださいね。

「定期健康診断の記録」を配布します！

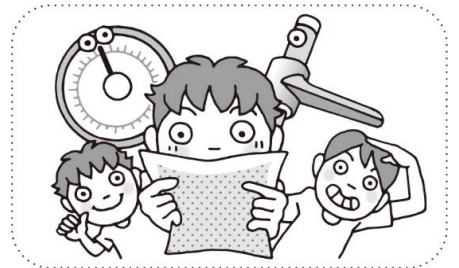
今年度の定期健康診断を終了しました。

結果を記入した「定期健康診断の記録」を配布しますので内容の確認をお願いします。

また、今回配布した「定期健康診断の記録」は各家庭で保存をお願いします。

(学校への返却の必要はありません。)

☆治療や精密検査を済ませた人は、**済**の印が押してあります
(6月27日現在提出済みのもの)



■ ★治療・受診がまだの人はなるべく早めに受診するようによみましょう！！ ■

～おうちの方へ～

定期健康診断の結果、受診を要する場合は、早めの受診をおすすめします。練馬区では「子ども医療費の助成制度」がありますので、18歳になった後の3月31日までは助成が受けられます。(自己負担金は区で支払うため、窓口での支払いは無料)特に、歯科については治療に時間がかかることがありますので、夏休み中にかかることをおすすめします。

また、3年生は受験の時期に「歯が痛い」「状態が悪化し体調が悪い」といったことのないようにしたいものです。万全の体制で臨めるよう、必ず治療を済ませておくようによみましょう。

7月の保健目標

暑さに負けず生活しよう！

「熱中症」というと真夏に起こると思っている人も多いのではないのでしょうか。



過去の「熱中症による救急搬送状況」から、気温が28℃前後から急激に搬送人数が増え始めること、梅雨の晴れ間や気温の高い日、梅雨明けの蒸し暑い日に多く発生していることがわかっています。真夏になる前は体がまだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいと考えられます。汗をかかないような季節からでも運動などで汗をかく機会を増やしていれば夏の暑さに負けない体をより早く準備できることとなります。（暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。）

また、水分補給はこまめに行うことが大切です。『のどが乾いた』と感じる時はすでに水分が不足している状態と考えられます。「外出する前」「運動する前」「就寝前」などいろいろな行動の前に水分をとっておく習慣をつけるようにしましょう。

水分補給は…



水やお茶を中心に。糖分は控えめに。

ねつ ちゅうしゅう 熱中症

じゅう しゅう ど たい おう 重症度と対応

けいしゅう 軽症	ちゅうとうしゅう 中等症	じゅうしゅう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>
<p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>		
<p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		