

# ほけんだより

2019年 7月19日  
豊能町立吉川中学校  
保健室 No. 3

いよいよ夏休みですね。夏休みにはたくさんの楽しいイベントがある人も多いはず。思いっきり充電して2学期を元気に過ごせるように心と体を準備しておきましょう！

ただし、夏休みは学校がお休みの分、生活リズムが崩れてしまう人も多いようです。学校がお休みの間も、早寝・早起きは続けていくようにしましょう。そうすれば、2学期の始まりをスムーズにスタートできるはずですよ！2学期に元気なみんなに会えますように☆

## 保護者のみなさまへ

今年度の健康診断の結果、受診が必要と判断された生徒には、1学期中に治療勧告を配布いたしております。

### ★配布済みの検診結果★

- ・視力検査 ・聴力検査 ・内科検診結果 ・耳鼻科検診結果
- ・眼科検診結果 ・歯科検診結果 ・検尿結果
- ・心臓検診結果（一次検診・二次検診・精密検査依頼）

なるべく夏休みの間に受診させていただきますよう、お願いいたします。  
また、受診後は学校に受診結果報告書を提出していただきますようお願いいたします。



健康診断で

## 治療勧告のおたより

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

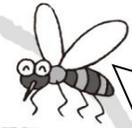


## こんなときは救急車を呼ぶ必要があります！

- ★意識がない・もうろうとしている
- ★今までに感じたことのないような痛みがあるとき
- ★繰り返す嘔吐：とくに、水分が自力でとれない時は、病院で点滴をしてもらう必要があります！



## 蚊に刺されたときの対処



これはダメ

- × かきむしる…とびひになってしまふことがあります
- × つめを押し付けてバツ印をつける…皮ふを傷つけるだけで意味がありません



正しい対処

- 保冷剤などで冷やす…かゆみが和らぎます
- 必要に応じて薬を使う
- かきむしり防止にばんそうこうを貼るのも○



刺される前に対策を

- 蚊の多い場所へ行くときは、虫よけスプレーを使いましょう
- 家の周りに水がたまったバケツや水たまりなどがあれば撤去しましょう



最近、虫さされの後に、患部がひどく腫れた状態で保健室に来室する生徒が増えています。**正 手 当 知 っ**

## 部活時の熱中症に気を付けて

運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険は高くなります。

### 熱中症の発症が多いのは

- ・7月下旬から8月上旬
- ・中学・高校の1、2年生
- ・野球、ラグビー、サッカー、剣道、柔道
- ・ランニングやダッシュの後

### 予防のために

- ・暑さに慣れないうちは無理をしない
- ・運動を始める前と、のどが渇く前のこまめな水分補給
- ・30分に1回の日陰での休憩
- ・汗をかいたら塩分も補給
  - 1 Lの水に1～2 gの食塩
- ・冷たい水で水分補給
  - 深部の体温を下げ、また体に早く吸収されます
- ・暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない



## 気温だけじゃない 要素別 暑さ対策

### 環境側の要素

- 日差し ●湿度 ●風 ●地面の放射熱

日差しが強いと地面から放射される熱も高くなります。また湿度が高かったり、風が弱いと体温を下げることができず、暑く感じます。

対策は？ 木陰に入るなどして日差しを避け、団扇や扇子で風を作ると涼しくなります。打ち水も効果的。



### 人間側の要素

- 着衣量 ●代謝量（運動量）

着ている服の量や素材で、涼しさはかなり変わります。また、運動すると体内で熱が発生し、暑く感じやすいです。

対策は？ 服は通気性の良い涼しいものを。こまめに休憩し、特に暑いときは激しい運動は禁物です。