

# ほけんだより



令和4年7月5日  
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室  
文責：

6月下旬に例年のない早さで梅雨明けし、猛暑日が続いています。環境の変化に心身も影響を受けやすく、不安定な陽気に振り回されることもよくあります。3食しっかり食べる・十分な睡眠をとる・よく体を動かすことで外的ストレスに負けない体を作ってこの夏を乗り切りましょう。

## 熱中症には気をつけて！！

急に暑さが厳しくなり、熱中症に注意が必要です。特に体育の授業や部活動など一生懸命に頑張ることは大切ですが、「体調が悪いときには無理な活動はしない」ことです。熱中症は、命の危険もあるので、「いつもと体調が違うな」、「少ししんどいな」と思ったら、すぐに近くにいる先生に言いましょ！「のどが渴いたな」と思うころは、すでに脱水症状の始まりなので、こまめに水分補給をしましょう。規則正しい生活をするこは熱中症予防にもなります。「早寝早起き朝ご飯」を心がけましょ。



### 熱中症の応急手当



日陰・冷房の効いた部屋などで横になる。



経口補水液で水分・塩分を補給する。



脇の下、足の付け根、首を冷やす。



意識がない場合は救急車を呼ぶ

### コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

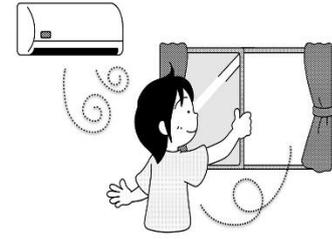
#### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



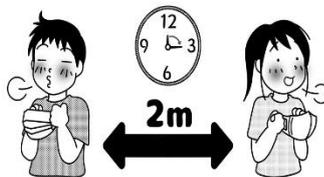
時間を決めて、飲めるといいね♪

#### エアコン × 換気



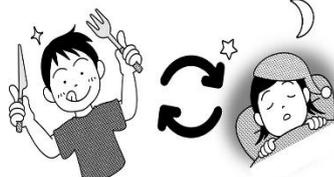
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

#### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

#### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

### 学校生活におけるマスク着用について

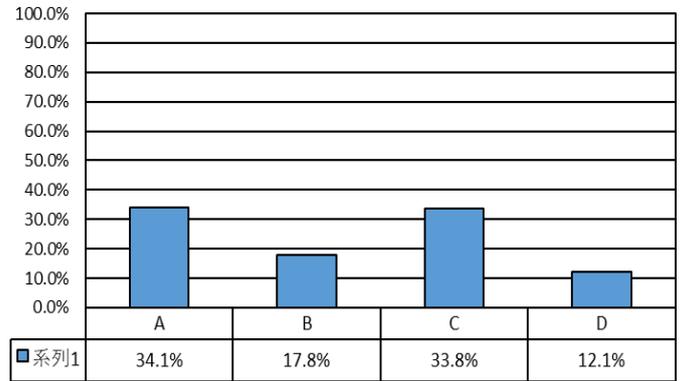
マスク着用について、龍ヶ崎市教育委員会でも以下のような内容の連絡がありました。

- 屋外では、他者との距離が確保できている場合や、他者との距離が確保できなくても会話をほとんど行わない場合は、マスク着用の必要はありません。
- 体育及び部活動の時間はマスクの着用は必要ありませんが、会話を行う場合にはマスクを着用します。
- 登下校の際にはマスク着用は必要ありませんが、会話を行う場合にはマスクを着用します。
- 屋内では、他者との距離ができており、会話がほとんどない場合は、マスク着用は必要ありませんが、会話を行う場合はマスクを着用します。

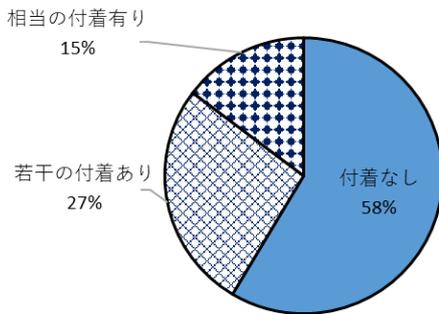


4月から6月にかけて行われた定期健康診断もすべて終了しました。夏休み前に「定期健康診断の記録」を配付します。また、病院受診された場合は、受診報告書を学校まで提出してください。

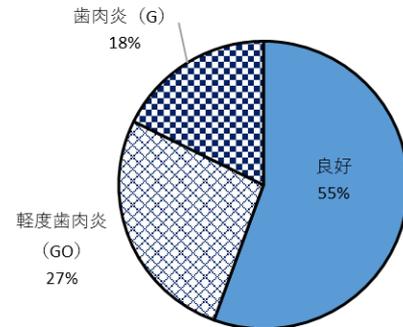
視力検査結果



歯垢の状態



歯肉の状態



## 夏休み前に見直しを! 健康診断の結果



みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や部活動など、いろいろ計画を立てていることと思います。でも、休みに入る前に、必ずやってほしいことがあります。それは、今年度実施された健康診断の結果の「見直し」です。

受診・再検査の必要がある人にはすでにお知らせを配付し、休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関に行ってほしいとお伝えしています。では、それ以外の人はどうでしょう。たとえば、前回の結果と見比べて、何か変わったことは？ また、受診・再検査の必要はなくても、気になるところは？ そうした部分にもあらためて注目し、考えるきっかけにしてほしいのです。

夏休み中はどうしても普段の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって体調をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりするケースがみられます。『自己管理』という面からも、しっかり意識しながら過ごしてほしいと思います。

