Smile

No.4
令和2年7月5日
中根台中　保健室

　暑い日もあれば肌寒い日もあり，体調不良で欠席する・保健室へ来室する生徒が見られます。部活動や体育でのけがも増えています。
　十分な睡眠と栄養をとり，身体を休めるようにしてください。また熱中症予防のため大きめの水筒を忘れずに持ってきてください！

7月の保健目標　　**夏の健康に気をつけよう。**

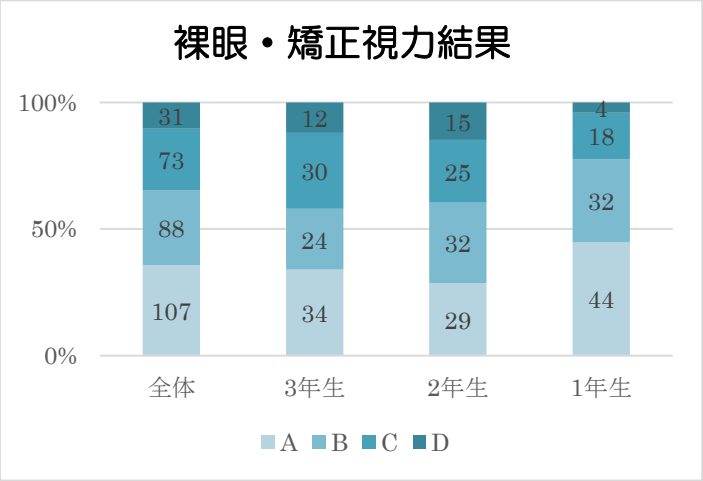
健康診断が終わりました

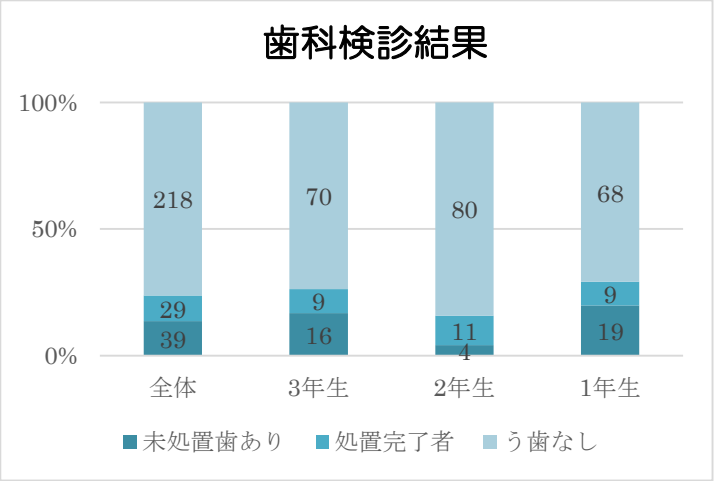
平均身長

	男	女
１年	154.4ｃｍ	152.0ｃｍ
２年	158.9ｃｍ	155.0ｃｍ
３年	164.9ｃｍ	156.3ｃｍ

平均体重

	男	女
１年	45.7ｋｇ	44.7ｋｇ
２年	46.3ｋｇ	47.3ｋｇ
３年	56.3ｋｇ	49.8ｋｇ





保護者の皆さまへ～お願い～

　６月 24 日に健康診断の結果等を返却しました。ご家庭で保管し，健康管理等に活用してください。受診対象の方は，病院・歯科医を受診後，用紙の『受診報告書』を記入し，学校へ提出してください。

全員に配付したもの
〇健康診断結果のお知らせ・・・一部未実施の場合，空欄になっています。
〇視力検査結果・・・裸眼，矯正視力Ａ以下の生徒は受診対象です。
〇歯科検診結果・・・受診のおすすめに〇のある生徒は受診対象です。

該当する生徒のみ配付したもの
〇内科検診結果のお知らせ　〇尿検査結果のお知らせ　〇聴力検査結果について（１年・３年）
※一年生で実施した心臓検診の結果は後日全員に配布します。

熱中症に注意！！

★熱中症は，どんなときに起こる？★

私たちの体は，暑くなると皮膚血管を広げて熱を外へ出したり，汗が蒸発することで体の熱を奪って体温を下げたりすることで，体温が上がりすぎないように調節しています。しかし，気温が高い状態が続くと多量の汗によって水分や塩分が失われてしまいます。また，湿度が高いと汗が蒸発できず，体温調節機能がうまく働かなくなります。このため，頭痛・強い疲労感・立ちくらみなどの様々な障害が現れます。これが**熱中症**です。

★熱中症の症状と対応★

熱中症Ⅰ度：めまい，筋肉がつる・筋肉痛，大量の汗

涼しいところ(冷房の効いた部屋)で休む，
OS-1等の水分と塩分の補給

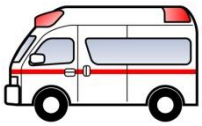
熱中症Ⅱ度：頭痛，体がぐったりする，吐き気や嘔吐，気分が悪い

衣服をゆるめる
体を冷やす

首・脇の下・足の付け根に氷を当てたり，ぬれタオルや霧吹きで全身に水をかけて，全身を冷やす。

熱中症Ⅲ度：体温が高い・まっすぐ歩けない・意識障害がある・体のけいれん

すぐに１１９番医療機関へ！



★熱中症予防のために★

①水分補給

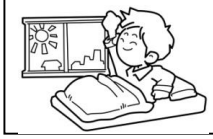
飲料についての注意

☆少し冷たいくらい（8～13℃）に冷やすと，吸水速度が速くなるといいます。温かいものは，体温調節を難しくするので，避けましょう。
☆気温や湿度が高く，発汗量が多いときは，**スポーツドリンク**を利用するようにしましょう！！
☆汗にはナトリウムが含まれます。汗をかくとナトリウムが汗とともに流れ，筋肉けいれんの原因となります。スポーツドリンクは，ナトリウムも補給できます。

☆運動中は 15 分おきにコップ一杯分、つまり１時間に４回、合計 500～1000ml(約１リットル)の水分補給が良いと言われています。

②規則正しい生活

早寝・早起き等の規則正しい生活と『朝ご飯』をしっかりとりましょう。

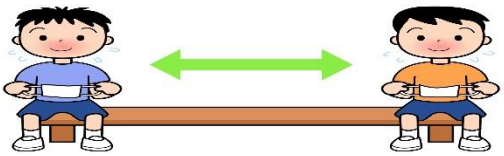


③服装の工夫

気温に応じた涼しい服装をしましょう。また，汗をたくさんかくときは，着替えの準備しましょう。

＋α

運動中はマスクを外しましょう。
（２m以上間隔をとる）



④暑さに慣れる

クーラーの中に長時間いすぎないようにしましょう！