

# 保健だより



## 保健目標

第6号

令和4年7月19日(火)

文責:西会津中学校養護教諭 新妻 正子

夏の健康管理に気をつけて生活しよう!

いよいよ、夏休みに入ります。今後は、さらに暑さが増すことが予想されます。暑さといえば、「熱中症」に注意が必要です。少しずつ暑さに体を慣らしつつ対策しましょう!

今年の夏を元気に乗り切れるよう、熱中症の予防や夏休み中の過ごし方を考えましょう。

## 夏を健康・安全に! 熱中症の対策!



体調不良は事故のもと



疲労・発熱・カゼ・下痢など体調の悪いときは無理に運動しないようにしましょう。

急な暑さは要注意



夏の始めや夏合宿の初日などは運動を軽減し、短時間の軽い運動から徐々に増やすようにしましょう。

知って防ごう熱中症

熱中症には熱失神・熱疲労・熱けいれん・熱射病の4つのタイプがあります

- 熱失神…めまい、失神、顔面蒼白、脈が速くなる・弱くなる
- 熱疲労…脱力感、けんたい感、めまい、頭痛、吐き気
- 熱けいれん…足・腕・腹部の筋肉の痛みとけいれん
- 熱射病…反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない

暑いとき、無理な運動は事故のもと



暑いところで無理に運動しても効果は上がりません。運動・休息・水分補給を計画的に行いましょう。

失った水と塩分取り戻そう



汗をかくと水分だけでなく、塩分も失われます。水分補給は0.2%程度の塩分を含んだものが適当です。

このような症状が出たときは!!

あわてるな、されど急ごう救急処置

### ●熱失神、熱疲労の場合

涼しいところに寝かせ、衣服をゆるめて体を冷やし、水分補給をしましょう。

### ●熱けいれんの場合

塩分を補給しましょう。

### ●熱射病の場合

死亡する可能性もある緊急事態です。体を冷やししながら、病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。

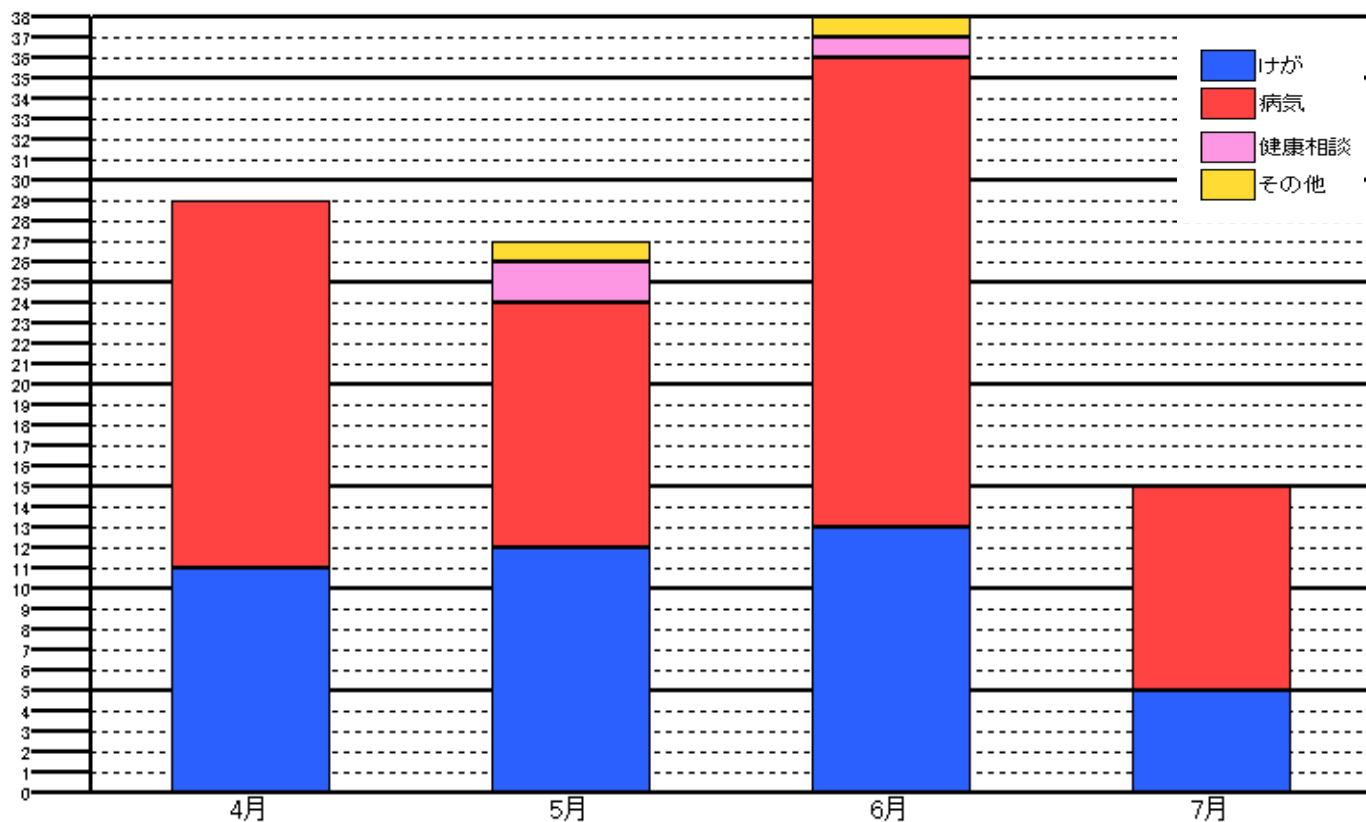


裏面あり

# 1学期の保健室来室状況



けが・体調不良が主な来室理由となっています。夏休み中に、生活習慣が乱れないよう、「早寝、早起き、朝ごはん」を意識して、元気に2学期を迎えられるようにしましょう！



	けが	病気	健康相談	その他	合計
1学期	41	63	3	2	109
合計	41	63	3	2	109

前年度の1学期来室件数214件からは、約半分の来室件数となりました。(7月13日現在)

## 夏休み中も規則正しい生活

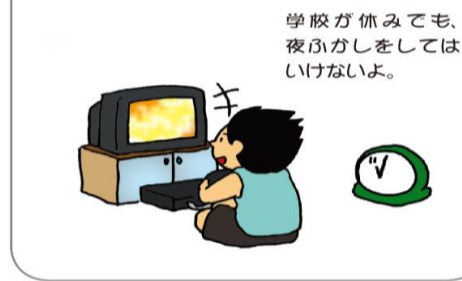
朝は決まった時間に起きよう。



食事は3食きちんと食べよう。



テレビやゲームは、時間を決めて楽しもう。



### 【保健室からお知らせ】

1学期中、生徒の健康観察強化、健康管理等で保護者の皆様には大変お世話になりました。夏休み中も生徒の健康管理に努めていただきたいと思います。

さて、毎年配付している「けんこうの記録」や、各検診「治療勧告書(視力、歯科、肥満)」をもとに、夏休み中に受診・治療などを計画的に行ってください。ご質問等ございましたら、養護教諭までお問い合わせください。