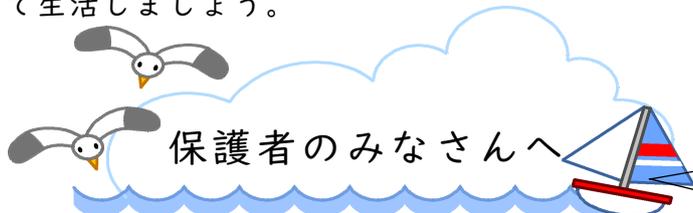


# 保健だより 7月

令和6年7月12日発行  
金城中学校 保健室  
NO 3

本格的な夏の暑さが訪れました。これから、長い夏休みに入ります。毎日の生活をだらだら過ごすのではなく、計画的に過ごしましょう。また、健康管理にも充分気をつけて生活しましょう。



定期健康診断を欠席のため受けていない人や精密検査が必要と診断された人は、夏休みを利用して受診をお願いします。

## 【配付資料】

### ● 歯科検診結果

歯科検診で受診の必要のある生徒は、夏休み中に治療を受けるようにしましょう。また、むし歯がなくても、歯垢や歯肉の状態をチェックするなど、半年に1回は、定期検診を受けることをお勧めします。

- 定期健康診断を欠席して受けていない生徒へ、受診表を配布します。各自で予約をし、8月31日までには検診を受け検査結果を保健室まで提出して下さい。

## 【封筒】

- 定期健康診断の結果、精密検査が必要な人へお知らせがあります。夏休み中に、専門病院で受診をお願いします。

## 4月から7月までの保健室利用状況

|    | けが  | 病気  | その他 | 合計  |
|----|-----|-----|-----|-----|
| 1年 | 42  | 135 | 11  | 188 |
| 2年 | 53  | 119 | 15  | 187 |
| 3年 | 34  | 170 | 24  | 228 |
| 合計 | 129 | 424 | 50  | 603 |

|    | 4月  | 5月  | 6月  | 7月 | 合計  |
|----|-----|-----|-----|----|-----|
| 1年 | 33  | 58  | 74  | 23 | 188 |
| 2年 | 30  | 50  | 69  | 38 | 187 |
| 3年 | 46  | 70  | 75  | 37 | 228 |
| 合計 | 109 | 178 | 218 | 98 | 603 |

暑中  
お見舞い  
申し上げます



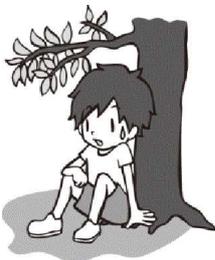
# 熱中症に気をつけましょう

毎日、暑い日が続いています。今年の夏は、去年に比べて猛暑が予想されます。熱中症対策を徹底して下さい。

|            |   |   |  |
|------------|---|---|--|
| 熱中症に気をつけよう | 熱中症の種類  | 熱中症が起こりやすい環境  | 熱中症予防  |
|            |                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・気温が高い</li> <li>・風が弱く湿度が高い</li> <li>・日差しが強い</li> <li>・照り返しが強い</li> <li>・急に暑くなった</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>①こまめに水分を補給しよう</li> <li>②服装を工夫しよう</li> <li>③暑さを避けよう</li> <li>④規則正しい生活を心がけよう</li> </ol> |
|            | 水分補給のポイント   | 熱中症の応急手当  | <p>自分で水分を飲む<br/>↓<br/>塩分を含んだスポーツドリンク</p> <p>体温が40℃以上、意識異常、錯乱などの場合<br/>↓<br/>すぐに体を冷やす<br/>救急車を呼ぶ</p>                          |
|            | <p>水だけでなく塩分も含んだスポーツドリンクなどを</p> <p>運動を始める前に、コップ1杯程度</p> <p>運動中は、15分～20分おきにコップ1杯</p> <p>喉が渇いたと感じる前に飲むのがポイント</p> | <p>涼しい環境へ移動</p> <p>衣服を緩めて体を冷やす</p>  |    |

## 運動中の熱症を防ぐポイント

①休憩は30分に1回  
30分に1回は涼しい場所で  
15分程度の休憩をとろう



②運動は、早朝か夕方にする  
気温の低い時間帯に！



③体育館でも油断しない  
体育館でも熱中症になる。  
窓を開けて風邪通しをよく  
しよう



④水分をこまめにとる  
運動前、休憩中、運動後など、  
こまめに水分をとろう



⑤無理をしない  
睡眠不足や疲れているとき  
は、無理をしないで休もう



熱中症にかかりやすい人



### 夏休みの部活動について

**部活動生は、必ず朝の検温・水筒持参を徹底してください！**  
体調が悪い場合は、練習を休み自宅で療養をお願いします。