

保健だより 7月

令和5年7月10日発行
 金城中学校 保健室
 NO 4

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。



保護者のみなさんへ

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】

①健康診断結果一覧表(三者面談時予定)
 全ての検診結果が書かれています。

②歯科検診結果

歯科検診で受診の必要がある生徒へお知らせしてあります。むし歯がなくても歯垢・歯肉の状態が悪い場合、受診が必要になります。

【封筒】

③未検診のお知らせ

定期健康診断時、お休みして受けていない人は、夏休み中に必ず受けるようお願いします。指定場所での受診は、無料です。各自で連絡を行い受診してください。

④検診結果

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。

熱中症に気を付けよう

熱中症の種類



水分補給のポイント



熱中症が起こりやすい環境

- ・気温が高い
- ・風が弱く湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・照り返しが強い
- ・急に暑くなった



熱中症の応急手当



熱中症予防

- ①こまめに水分を補給しよう
- ②服装を工夫しよう
- ③暑さを避けよう
- ④規則正しい生活を心がけよう



体温が40℃以上、意識異常、錯乱などの場合
 ↓
 すぐに体を冷やす
 救急車を呼ぶ