



2018年7月4日

小川南中学校
保健室発行

ここ数日真夏のような暑い日が続いていますが、先週末に関東地方もまさかの梅雨明け宣言が発表されました。本当に早い夏の始まりです。これからも暑い日が続くと思われますが、早く暑さに慣れて熱中症に負けないで元気に過ごしていきましょう。

また、長い夏休みには勉強面、運動面、そして健康面において自分の弱点が克服できるよう充実した日々を送ってほしいと思っています。そのために今、1学期のまとめをしっかり行い、夏休みの目標を立てておきましょう。

1学期に確立した規則正しい生活を継続することも大切です。充実した夏休みが送れることを期待しています。

7月の保健安全目標

- ・夏を健康に過ごそう
- ・食中毒を防ごう
- ・安全な学校生活を送ろう

健康診断が修了しました。結果をまとめて報告いたします。

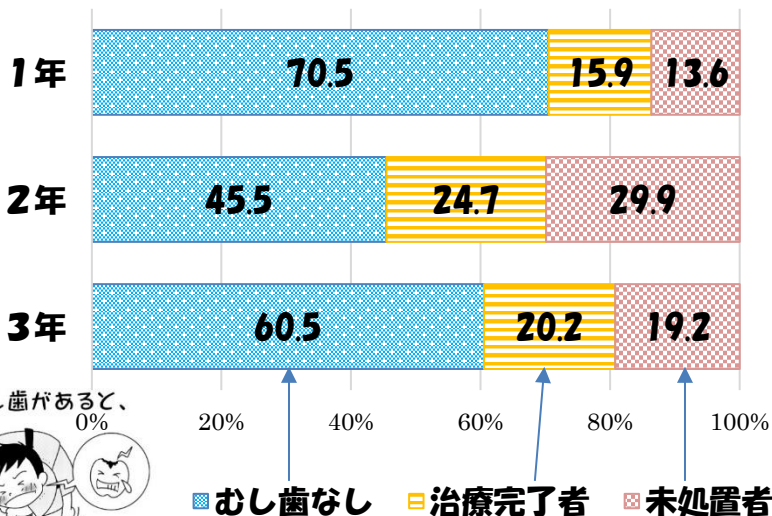
今年度の健康診断の結果がすべて出ました。結果をまとめて「緊急連絡カード」でお知らせします。保護者の方は確認し押印して学校へカードを戻してください。(夏休みに入る前に必ず提出してください。) その際緊急連絡先の変更がある人は訂正の記入をお願いします。

また、治療や検査が必要との結果をもらった人は是非夏休み中に病院で受診をしてください。結果は学校へ必ず報告してください。よろしくお願いします。



歯科検診の結果より

むし歯なしの人・治療完了者・未処置者の割合



歯科検診の結果について、学年ごとに「むし歯なし」「処置完了者」「未処置者」の割合をグラフにすると左のような結果になっています。1年生が一番「むし歯なし」の人の割合が高く70.5%でした。「処置完了者」を入れると86%となっています。今年度の目標である「処置率を上げてむし歯なし、処置完了者の割合を90%以上にしよう」に近づきそうです。しかし2年生はむし歯がある人の割合が高く、治療の必要な人がまだ30%近くいます。是非この夏休みを使ってむし歯を治してしまいましょう。治療にかななければならぬ人は・・・


1年: 12人 2年: 23人 3年: 20人です。治療が終了したら「受診報告書」を学校に提出してください。また食後の歯みがきも忘れずに継続して行いましょう。

熱中症になりやすいのは、こんな人！

サッカー部の A さんのケース

A くんはサッカー部の1年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ！

30度をこえる炎天下でがんばっていたら…



あれっ？ 立ちくらみ——

それにこむら返りも

それ、熱中症の症状です



なにが悪かったの？


テスト勉強が続いて睡眠不足だった A くん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。

アドバイス 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとろう。暑さに慣れていない時は、無理をしない。

剣道部の B さんのケース

B くんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。

面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら…



なんだかからだのだるくて力が入らない——

吐き気もするよ

それ、熱中症の症状です



なにが悪かったの？


湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また風がない体育館ではよくいって体温が上がります。

アドバイス 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。

吹奏楽部の C さんのケース

C さんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏カゼの下痢で休んでいました。

今日は通り廊下で長時間の練習をしていたら…



ふいてもふいても汗が出る——

からだもすごく熱い！

それ、熱中症の症状です



なにが悪かったの？

病氣明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。

アドバイス こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。

熱中症 どうすれば防げる？

帽子を活用しましょう。



洋服の色に注意！
黒っぽい服は熱を集めやすいので避ける。



こまめな水分補給

のどが渇いていなくても少しずつ飲む。



30分に1回休憩

体温を下げるために休む。



服装に気をつけましょう。

薄着で風通しの良いものを着よう。



日陰や涼しいところで休憩しましょう。



体調が悪いときは運動をひかえましょう。



夏に多い誘惑…断り方は？



もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたは 어떻게断りますか？



大切にしているものを理由に断る

「部活動で大切な試合を控えているから」「目指してる学校があるから」「大事な時期なんだ」など

特定の人物を出して断る

「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など

なぜやらないか理由を述べて断る

「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。

