

保健だより

令和6年7月3日
酒々井中学校 保健室

1学期もあとわずかとなりました。今週末からは、総体も始まります。むし暑さが続きますが、健康管理に十分注意し、体調を万全に整えて1学期を締めくくりましょう。

7月の保健目標

- 1、夏を健康に過ごそう！
- 2、病気の治療をしよう！



夏の健康管理

◆咽頭結膜熱（プール熱）

プールに入った後は特に、念入りに目を洗い、うがいをしましょう。飛沫感染や接触感染によって感染が広がるので普段から予防のため手洗いうがいを励行することが大切です。

◆食中毒・・・手洗い、清潔なハンカチを持つ、爪も短く切り、食べ物の消費期限も必ず CHECK ！

◆光化学スモッグ

目がチカチカする、涙が出る・のどが痛い・息苦しい等の症状が出たら、目を洗い、うがいをし室内で休んでください。

◆熱中症

運動中に、「頭が痛い・めまいがする・吐き気がする」などの自覚症状、頭や体が熱い・手足がげいれんするなどの症状が現れたら、速やかに、休息・冷却・水分補給などの応急処置を受けましょう。



＜＜熱中症予防のポイント＞＞・・・熱中症は意識して行動する事で防げます。

*こまめに水分と塩分を補給する

→汗をかくと血液中の水分や塩分が不足し、熱中症にかかりやすくなります。

*予防のカギは生活習慣にある

→睡眠不足や朝食抜き、偏食は体調を崩しやすいです。栄養バランスのよい食事を心がけ、喉が乾く前に水分補給をしよう。

*外出する時は暑さを避ける→帽子や日傘で日射しを防ごう。

*急に暑くなった時は注意する

→高温、多湿場所での激しい運動は避けましょう。



昨今、夏の平均気温の上昇に比例して、熱中症に罹る人が増えています。炎天下だけでなく風通しの悪い体育館や家の中でもかかる場合があります。

＜＜熱中症の症状＞＞

- ★大量の汗
- ★こむら返り
- ★めまい
- ★嘔吐
- ★頭痛
- ★意識障害など



【冷やすと効果的な場所】

- ① 首
- ② わきの下
- ③ 股関節



危険 … 31 以上
嚴重警戒 … 28 ～ 31
警戒 … 25 ～ 28

総体目前! ケガに注意

最高のコンディションでのぞめるように・・・

※疲労は、捻挫や肉離れにつながります!

- 食事、特に朝食はしっかり取る。
- 早寝、早起き、規則正しい生活リズムで過ごす。
- 汗をかいたら水分補給を忘れずに!! 運動前は塩分チャージを忘れずに!!
- 疲れたら…無理せず休もう。
- 感染対策につとめよう。



薬の教室

… 6/20(木) 薬剤師の石井先生より講話がありました。
保健体育委員会副委員長 3年3組 秦ことの

今回、薬の正しい使い方について沢山お話していただいた中で、薬と相性の悪い飲み物だけでなく、食べ物もあるという事を初めて知って驚きました。薬の教室で学んだ事を家族や友達にも共有してみんなで正しく、安全に薬を使っていきましょう。



<保護者の皆様へ お知らせとお願い>



■夏の健康管理について

- (1) 睡眠不足、朝食抜き等の不摂生を慎み、規則正しい生活を心がけさせましょう。
- (2) 積極的に運動する機会を設け、健康づくりに留意しましょう。
- (3) う歯その他の疾病のある者は、夏休み中に出来るだけ診療を受けさせてください。



■交通事故防止について

… 1学期は登下校中の自転車と車との接触事故が起きています。事故は一瞬にして起きます。「夏の交通事故防止運動」も実施されますが、各自が交通道徳に留意し交通ルールを守るよう、ご家庭でもお話してください。

■感染症等の報告について

… 夏休み中に熱中症と診断されたり、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎等の伝染性疾患と診断された場合は部活動等での登校を控え、部活動顧問または学級担任まで連絡をしてください。また、休みが9月2日始業式にかかる時は「治癒証明書」が必要になります。保健室まで申し出てください。



■夏の総体では、酒々井中の生徒が身につけた力を存分に発揮できるように願っています。自信を持って頑張れるよう応援しましょう。

■夏休み明けの9月には、体育祭があります!

… 例年、夏休み中に運動から遠ざかっていた人が、体育祭練習で体調を崩しています。9月は暑さが続く中、毎日長時間練習を行います。夏休みだからと言って油断せず、積極的に身体を動かし、規則正しい生活が送れるようご協力をお願いします。



夏休みも 元気に 過ごしましょう!