



保健だより8月号

佐世保市立日野中学校

R4.8.9 発行担当者:増元

夏休みに入ってから約2週間が経ちました。生徒のみなさん、元気に過ごしていませんか？毎日ぐったりするほどの暑さの中で駅伝や部活動が行われていますが、体調不良やけがで保健室を利用する人はとても少なく、個人個人の熱中症対策と日頃の体調管理が行き届いていることを感じています。

熱中症は命に関わる重大な症状です。今後も、決して無理はせず、少しでも不調を感じたら、すぐに近くの先生に申し出るようにしてください。

夏休み期間中は、駅伝や部活動、習い事、勉強で忙しくしている生徒のみなさんも多いと思いますが、思い切り遊び、しっかり休む時間もとても大切です。夏休みはこれからまた20日間続きます、やるべきことをしっかり終わらせながら、のびのびリフレッシュしてくださいね。

2学期が始まる8月29日(月)に、みなさんの元気な姿を見ることを楽しみにしています。

.....夏休み明けの身体測定・視力検査について.....

夏休み明けの8月29日(月)、30日(火)に身体測定と視力検査を行います。

例年、視力検査は年に1回の実施でしたが、全国的に子どもの視力が低下している実態を受け、前回検査でA、Bの視力の生徒を対象に、視力検査を年3回実施するよう計画しています。眼鏡やコンタクトを使用している人は、忘れないように持参してください。

2学期が始まると、始業式、実力テストと忙しく、暑さも相まってとても疲れると思います。身体測定がありますが、体重の増加は気にせず**にしっかり朝食と水分をとって**きてください。

【 学年別 測定の日時 】

8月29日(月)	3時間目	2年生
8月30日(火)	4時間目	1年生
8月30日(火)	5時間目	3年生

.....提出をお願いします.....

・**尿検査個人受診(結果)**・・・学校で尿検査を提出していない生徒を対象に、個人受診の案内と結果を記入する用紙を配布しています。時間がある夏休み中に受診することをおすすめします。受診結果は養護教諭にご提出ください。

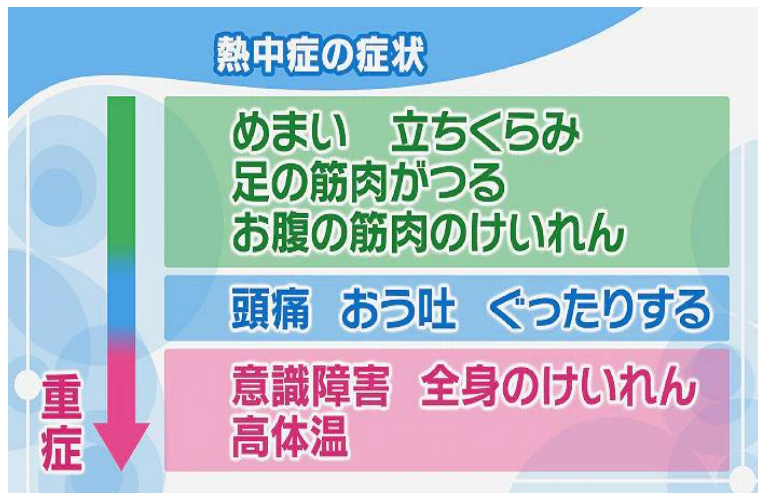
・**歯科検診受診報告(ピンク色の紙)**・・・歯科検診後、個人受診をした人は必ず提出をしてください。学校全体の受診状況の確認に使用します。

……………応急処置が大切！熱中症の対処について……………

この保健便りの冒頭でもお伝えした通り、熱中症は命に関わる重大な症状です。

また、今は新型コロナウイルス感染者数が増加し、救急搬送と病院受診がスムーズにいかない場合が十分考えられることから、救急時の一人ひとりの対処能力を高めること、予防力を高めることがとても重要となっています。

熱中症の重症度は次の表のように大きく3段階にわかれています。(症状は表以外にも様々です。)



……………確認ポイント……………

屋内外に関わらず、
気温が高い日に体調が悪くなった場合は
真っ先に熱中症を疑いましょう。
症状を我慢するのではなく
「いつもと違うな」と感じたときは
近くの大人に申し出ましょう。

そして、熱中症の症状が現われた場合、まず「意識の確認」を行いましょ。

下の2つの表のように、意識の有無によってその後の対応が異なりますが、仮に意識が確認されたとしても、症状が軽快しない・悪化している場合はすぐに病院を受診しましょ。

【意識があるとき】



【意識がないとき】



……………確認ポイント……………

熱中症から回復したようでも「食欲がわからない」「体がだるい」等感じる場合、
体は完全に回復していません。

熱中症になったあとは、ゆっくり時間をかけて体を休ませましょ。

熱中症予防のために必ず必要な対策

- ★ 1日3食バランスよく食べる
- ★ 屋内外に関わらず、十分な水分を持参しこまめに補給する
- ★ 屋内外に関わらず、こまめに休憩時間を設ける
- ★ 毎日十分な睡眠をとり、体をしっかり休める