

★ほけんだより★ 第4号

令和5年6月30日
柏崎市立東中学校 保健室

地区大会が実施されました。参加した皆さん、全力を出すことはできましたか？
今後は、実力テストや県大会等が予定されています。疲労がたまりやすい時期です。
規則正しい生活を心がけて、体調管理を行いましょう。



熱中症に注意！ひとひの行動が大切です。

熱中症に特に注意が必要な時期となりました。熱中症について知り、自分でできる予防方法等を確認してみましょう。

1 熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境にすることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。晴天時の暑いときだけでなく、湿度の高いとき（梅雨など）も起きやすいです。

屋外だけでなく、屋内で何もしていないときでも発症することがあります。



2 熱中症の症状

熱中症の代表的な症状には、めまい、立ちくらみ、足がつる、いくら拭いても汗がでてくる、頭痛、吐き気、強い倦怠感などがあります。また、立ち上がれない、息が荒くなる、手足がしびれる、動悸、筋肉痛、下痢など、熱中症による体調不良は人によってさまざまです。

3 予防方法

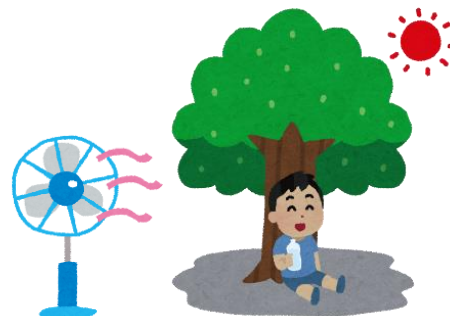
(1) こまめな水分補給をしましょう。

- ・ **のどが渇いていなくても**、こまめに水分補給をしてください。
- ・ 運動の前、後は必ず。運動途中も 30 分に 1 回は水分を補給しましょう。
下校前にも必ず水分補給をしてください。
- ・ 入浴前後や起床後も、水分補給を。
- ・ 1日あたり 1.2 リットルを目安に。(コップ：約6杯)
- ・ 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



(2) 暑さを避けましょう。

- ・ 涼しい服装をしましょう。日傘や帽子の活用も。
- ・ 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動を。



(3) 日頃から体調管理を心がけましょう。

- ・ 毎朝、健康チェックを行い、自分の身体を知り、体調管理をしましょう。
- ・ 十分な睡眠をとり、朝食を食べてきましょう。
- ・ 体調が悪いときは、無理をしないでください。



4 応急処置のポイント

- (1) 日陰や涼しい部屋に移動させて、横にします。
- (2) 脚は少し高く上げ、衣服を緩め、靴下を脱がせます。
- (3) あおいで風を送ったり、氷のうや、濡れタオルで体を冷やしたりします。
首筋や脇の下、脚の付け根の前面など、太い静脈が体表近くにあるところが効果的です。
- (4) 水分や塩分を少しずつとらせます。この際、自分で飲んでもらうことがポイントです。無理に飲ませてはいけません。むせて肺に水が入ると、肺炎を起こす危険性があるからです。
- (5) 症状が改善しない場合は、医療機関で治療を受けます。

スポーツは、筋肉で大量の熱が発生するため、それだけで熱中症の危険が高くなります。
激しい運動では、短時間でも、またそれほど気温が高くない場合でも熱中症が発生しています。



1 日分足りる量の水分を、水筒で持ってきてましょう。水筒の中には、氷を入れて、冷たい水分を摂ることができるようにしましょう。
ハンカチとは別に、汗拭きタオルも忘れずに！



参照：・熱中症環境保健マニュアル 2022
・厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた熱中症予防のポイント
・NHK 熱中症を防ぐには？なってしまったら？
・教えて！ドクター 熱中症



保護者の皆様へ

健康診断が終了しました。 「結果のお知らせ」を配付します。



今年度の健康診断を、予定通り実施することができました。調査票のご記入やご提出、検診準備等、ご協力いただき大変ありがとうございました。

本日、「保健連絡封筒」に入れた状態で、以下の書類を配付します。

対象者	配付物
眼科検診の結果受診が必要な生徒（1・3年生）	眼科検診・視力検査等結果のお知らせ
視力検査でB以下の生徒	

今年度の健康診断で、治療勧告書が配付されたご家庭は、早めの病院受診をお願いいたします。病院に行かれた場合には、「結果のお知らせ」に病院で記入をしてもらい、学校へ提出をお願いいたします。

配付された書類に関して、ご不明な点やご相談等がありましたら、養護教諭までご連絡をお願いいたします。

「保健連絡封筒」のみ、**7月7日（金）までに、学級担任へご提出**をお願いします。

※学校での健康診断は、スクリーニング検査です。病院受診の結果、異常なしと診断されることもあります。

水筒持参についてのお願い



熱中症に注意が必要な時期です。こまめな水分補給ができるよう、水筒で1日分足りる量の水分（可能であれば氷を入れたもの）をご持参いただければと思います（熱中症症状での保健室来室生徒も増えています）。今後も、ご家庭での準備をよろしくお願いいたします。