

ほけんだより 7月号

平成 29 年 6 月 30 日
釜利谷中学校
保健室 志村里美

季節の変わり目で、体調を崩している人もいます。また、低気圧の影響で頭痛やぜんそく発作が起こりやすい時期です。症状が続く場合には、早めに専門医に相談するようにしましょう。

健康診断の結果について

今年度の健康診断はすべて終わりました。保健調査票の記入・提出等、ご協力いただき、ありがとうございました。

治療が必要な人にも、『受診のすすめ』または『検査結果』を渡しています。夏休み等を利用して、早めに受診するようにお願いします。

※『受診のすすめ』または『検査結果』をもらっていない人は、異常がありませんでした。これからも、健康に気を付けて生活しましょう。

プール指導が始まります



梅雨に入り、夏のように汗をかく日もあれば、半袖だと肌寒い日もあります。そんな中、プール指導が始まります。毎年プールの後には、冷えて体調をくずした子どもたちが保健室にやってきます。「朝から少ししんどかった」「朝ごはんを食べてない」と話す子が多いです。

プール指導は体調の管理が大切。無理をすると体調がさらに悪くなったり、思わぬケガにつながることもあります。

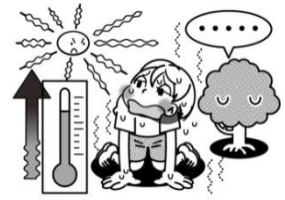


朝の健康観察を
よろしくお願いします

◎水泳がある日は、必ず睡眠を十分にとり、朝ご飯を食べてきましょう！

7月の保健目標

夏の健康を心がけよう



熱中症に気を付けよう！

◆こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！

軽度：めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない

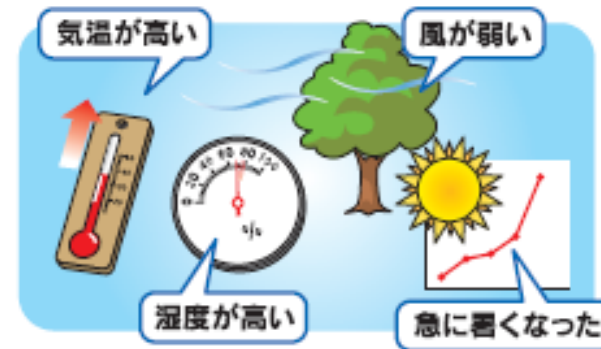
中度：頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感

重度：意識がない・けいれん・高い体温である

呼びかけに対し返事がおかしい・まっすぐに歩けない

◆熱中症は予防が大切です！

○こんな日は熱中症に注意



○熱中症の予防法

- ・水分をこまめにとる
- ・こまめに休憩
- ・涼しい服装
- ・日陰を利用



熱中症は気温などの環境条件が影響しています。しかし、気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていないとき等は注意が必要です。梅雨明けの体育や部活動など、十分に注意しましょう。