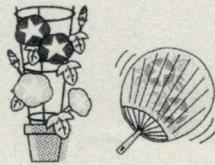


ほんしつより



平成30年7月19日
横浜市立大鳥中学校
保健室発行

いよいよ夏休みですね。今年は梅雨明けが早く一気に夏本番となり、連日記録的な猛暑が続いています。空の青がいっぱいに広がり、雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手～」という人も多いかと思いますが、夏のパワーに負けずに夏にしかできないことにチャレンジしてください。もちろん、熱中症には気をつけて。

定期健康診断の結果や4月から7月までの学校での健康の様子をお知らせいたします。次のことを参考にして、長い夏休みを健康的に、快適に過ごすために各家庭で工夫をしてみてください。



定期健康診断終了！

6月28日の耳鼻科検診を最後に4月から始まりました定期健康診断が終了しました。今年度は、健診時の欠席が例年よりも少なく、特に尿検査は、2回の検査で96.8%という高い受検率となりました。ご家庭のご協力に感謝いたします。受診結果は、『受診のおすすめ』という形でお手元にお届けしています。何もいただかなかかった場合はすべて『異常なし』だったと言うことでご理解ください。今年度の本校の『受診のおすすめ』は、内科3人、歯科155人、眼科72人、視力153人、耳鼻科30人、心電図1人でした。すでに、専門医療機関を受診して結果を学校に届けていただいている方もいますが、まだ、受診していない方は長い夏休みを利用して是非、受診してみてください。

4~7月までの保健室！

<保健室利用状況>

4月から7月13日までの授業日は69日でした。

その期間保健室を利用した人の総数は、**290人**でした。1日平均に

すると、毎日**4.2人**の人が何かしらの不調を訴えて来室したことになります。

内訳としては右のようになっています。今年は若干ながら内科的な不調による来室者よりも外科的（けが）が多くなっています。

また、男女別では、どの学年も男子の利用が多かったです。

学年別では、1年生の利用が突出して多かったです。

内科的には、3年女子の利用が多く、外科的には1年生男子の利用が目立ちました。

また、授業中の利用も目立ちました。休み時間を有効に活用してほしいものです。あなたは、保健室を利用しましたか？

保健室を利用した人たちには『おうちの方に伝えるのよ』と言っておりますが、ご家庭には保健室を利用したことがお子さまから届いていますでしょうか？

中学生の時期は、子どもから大人へと目覚ましく成長する時期です。自分の今の健康状態に关心を持ち、4~7月を振り返ってみてください。

そして、長い夏休みを有効に活用して8月27日には、元気な姿で登校してください。

○疾患別
内科的・・・135人 (46.6%)
外科的・・・155人 (53.4%)
○学年別
1年 113人 (39.0%)
2年 78人 (26.9%)
3年 99人 (34.1%)
○男女別
男子・・・168人 (57.9%)
女子・・・122人 (42.1%)





TRY水分補給

水は体の中で何をしている？



水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。

呼気や皮膚から蒸発するときは、いらない熱を外に出し、体温調節をします。

正しい水分補給を考えよう。

水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう

汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

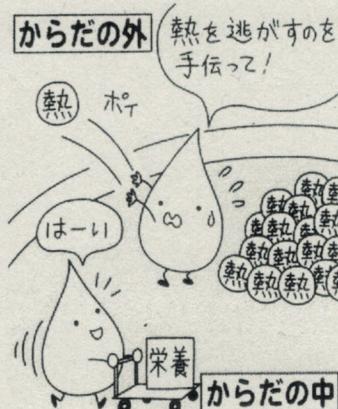
Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渴く前にこまめに

「のどが渴いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渴く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

…暑くなると…

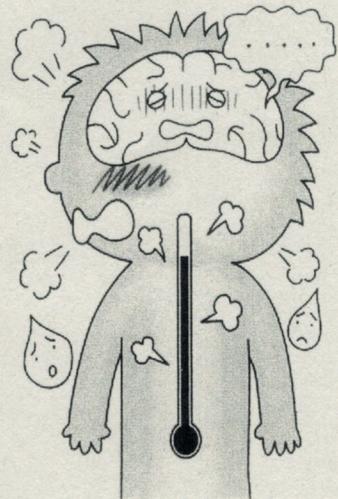
熱 を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



脱水は熱中症の始まり

脱 水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろんな症状が出てきます。これが熱中症。

ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかる、とても危険な状態です。



熱中症の症状

- めまい 筋肉の硬直
- 失神 手足のしびれ
- I度 筋肉痛 気分の不快

- 頭痛 倦怠感
- 吐き気 虚脱感
- II度 嘔吐

- II度の症状に加え、意識障害
- けいれん
- III度 手足の運動障害 高体温

熱中症になってしまったら

- 涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給
- 首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的

こんなときはすぐに救急搬送！

- II度で、自分で水分・塩分をとれないとき
- III度の症状がある

