

ほけんだより

7月
JULY

横浜市立 釜利谷中学校 保健室

期末試験、お疲れ様でした。勉強の成果を発揮することはできましたか？
保健室でも、皆さんが試験に向けて頑張っている様子を見ていました。自分の力を十分に発揮できた人も、思うようにいかなかった人もまずは「試験を一生懸命受けられてえらい！」と褒めてあげてください。みんな、すごいよ🌸

熱中症に負けず暑い夏を乗り切ろう！

7月に入ってさらに気温が上がり、体育の授業や部活動の練習だけでなく、朝学校に来るだけでも汗をかいてしまうようになりましたね。

こんな時期に心配なのが熱中症です。室内にいるときにはクーラーをつけて過ごすことが多いため、体が暑さに慣れておらず運動をしているかいないか関係なく熱中症になってしまう人が多くなっています。

「外で運動するのが危ないなら、クーラーが効いた涼しい部屋で過ごせばいいじゃん！」という人もいるかもしれませんが、これも体調を崩してしまう原因の一つです。「冷房病(クーラー病)」を知っていますか？クーラーが効いた部屋で長時間過ごすことで、体温調節がうまくできなくなってしまい、だるさ・頭痛・腹痛・食欲不振などの問題が起こってしまうものです。

もし、体調がいつもと違う感じがする、具合が悪いと少しでも感じた、周りの人の体調が悪そうだと気づいたらいつでも保健室に来てくださいね。保健室に行くか迷うときには近くの先生に相談してください。

熱中症予防のために！

水分補給

休息

朝ごはん

その他に

マスクの着用を見直そう

- ・気温、湿度、暑さ指数(WBGT)が高い日には外してOK!
- ・息苦しさを感じたら外してOK!



十分な睡眠時間を確保しよう

- ・睡眠不足の状態だと熱中症になるリスクが上がると言われています
- 暑くて寝られない → クーラー等で温度調整 / ⚠️冷えすぎ注意! ⚠️
- 気づいたら時間が過ぎていた! → タイマーで時間管理

🌸🍷 健康診断終了しました。🍷🌸

お子様への声掛けや問診票・検体の提出などで健康診断にご協力いただきありがとうございました。6月21日から順次、検診で異常が見つかった方のみ受診のおすすみを配付しています。受診のおすすみが届かなかった方は異常なしです。病院を受診した際には、「受診報告書」を学校に提出していただきますよう、お願いいたします。

学校で行う健康診断は、学校生活を送るうえで支障になることがあるかないかのスクリーニングを行うためのものであり、疾病等を診断するものではありません。学校の検診で受けた結果と病院を受診して受けた結果が異なる場合もありますのでご了承ください。健康診断のことで気になること等ありましたら、保健室までご連絡ください。