

保健だより 7月

令和4年7月1日
鯖江市中央中学校

梅雨が明けるまでは、気温・湿度ともに高く、天気が変わりやすいため、体調を崩しやすい時期です。7月は1学期のまとめをして、夏休みになります。夏休み中も部活動や学校祭準備などやるべきことがたくさんあります。暑い夏に負けず、夏休みを充実させるためにも早寝早起きや三食きちんと食べることなどを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

STOP熱中症 必ず水分補給を！

熱中症

うまく熱を放出できず
体に熱がたまってしまふ

水分補給が適切に行われないと、**脱水状態**になる。

暑い中で運動など
をしていると
体内で熱が発生

汗をかいたり
体の表面から熱を
逃がしたりできる

体温を調節する
機能がうまく働くと...

運動中など大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、体に必要な水分は補えません。のどが乾く前に、こまめに水分補給をすることがポイント！

熱中症の症状

軽症

- めまい、立ちくらみ
- 大量の汗
- 筋肉痛、こむら返り
- 生あくび など

中等症

- 頭痛
- 吐き気、嘔吐
- 倦怠感、虚脱感 など

重症

- 意識障害
- けいれん発作 など

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、水分や塩分補給
- 首、脇の下、足のつけ根を冷やすと効果的

自分で水分がとれないとき、
高熱・意識障害などがあるときはすぐに病院へ！

屋外では、
マスク着用で
熱中症のリスクが
高まります。

特に運動時には、
マスクを
外しましょう。
(近距離で会話をする
際はマスク着用)



水泳学習再開です。

コロナ禍で中止されていた水泳の授業が始まっています。体調は万全ですか？準備運動もしっかり行い、怪我なく楽しみましょう。

水泳前は必ず健康チェックを！

- ☐ 睡眠は充分にとれましたか
- ☐ 朝食はしっかり食べましたか
- ☐ つめは短く切ってありますか
- ☐ 下痢はしていませんか
- ☐ ジュクジュクした傷はありませんか
- ☐ 目・鼻・のど・耳に異常はないですか



夏休み直前！保健室からのお願い

1.治療を済ませましょう。中学生は、医療費が月500円です（子ども医療助成）
今のうちに、未来の自分のために時間を使いましょう！



B以下の人の
眼科受診率
10.1%



虫歯がある人の
歯科受診率
22.8%



歯石がある人の
歯科受診率
14.5%

2.メディアはほどほどに。

スマホをだらだら

使ってしまう理由は何？

- ・友だちを失いたくないから。
- ・話題についていけなくなるから。
- ・動画が面白いから。
- ・ゲームの対戦相手が待っているから。
- ・次々とクリアするゲームの目標があるから。

でも、こんなリスクもあるよね

- ・睡眠不足
- ・イライラ
- ・昼夜逆転
- ・友達や家族関係の悪化
- ・集中力の低下
- ・成績の低下
- ・部活への意欲の低下

スマートフォンは、上手に使えると生活に役立つ道具です。でも囚われてしまうと、生活にいろいろな悪影響が出てきます。

費やしている時間と理由に
問題があると思った人は、
自分なりのルールを決める
ことから始めましょう。

健康診断結果について

精密検査や治療が必要な生徒には、治療勧告のお知らせを配付しました。治療や検査はできるだけ早く受診し、病院で記入してもらった用紙は担任までお戻しください。また、異常がなかった生徒の尿検査結果（全学年）、血液検査結果（2年生）は、保護者会でお渡しします。今年一年安心して勉強や部活動に励めるよう、ご家庭でも健康管理をお願いいたします。