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



必ず水分補給を



うまく熱を放出できず 体に熱がたまってしまう

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

- ・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



- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐 ・倦怠感、虚脱感 など



- ・意識障害
- ・けいれん発作 など





自分で水分がとれないとき、 高熱・意識障害などがあると

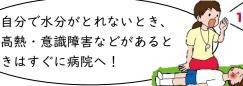
熱中症になってしまったら

・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



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

Ⅰ.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%

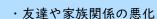
2.メディアはほどほどに。

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



・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、上手に使えば生活に役 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。

問題があると思った人は、

費やしている時間と理由に 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。