

ほけんだより

畑野中学校保健室
No. 4
2024年7月8日

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。夏は日が暮れるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。熱中症の危険と予防ポイントをおさらいしましょう。

★熱中症とは？

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

名称	症状
I度 熱けいれん 熱失神	手足のけいれん 筋肉痛 めまい 顔面蒼白
II度 熱疲労	全身がだるい 吐き気 嘔吐
III度 熱射病	高体温 意識障害

★熱中症予防の方法



室内でも熱中症対策が必要です!

総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!

部屋の温度・湿度をこまめに確認する

高温多湿ではないですか?

適切な室温(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!

のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!

夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずに!

★生活チェック 6/5実施

6月	就寝時刻		朝食のバランス			メディア時間		夜の歯みがき		つめの長さ		ハンカチ・ティッシュ		元気にまたは楽しく学校生活を送れている		
	11時には寝る	それ以降	よい	まあまあ	食べない	目標時間以内	それ以上	○	×	○	×	○	×	○	△	×
1年	95	5	41	45	14	62	38	100	0	41	59	41	59	74	26	0
2年	58	42	38	58	4	57	42	100	0	92	8	50	50	62	26	12
3年	48	52	38	55	7	52	48	100	0	83	17	59	41	83	14	3
全校	67	33	39	53	8	57	43	100	0	72	28	50	50	73	22	5

(%)

Good ポイント ◯

全学年夜の歯みがきが100%です！
3年間畑野中の生徒を見てきて、初めて全校生徒が100%になりました。素晴らしいです！
これからも毎日3回忘れずに歯みがきをし、むし歯・歯周病予防に努めましょう。

Bad ポイント △

11時以降に寝る人が学年が上がるに連れて増えています。
8時間の睡眠時間を確保することで、集中力アップ、免疫カアップ、精神の安定、肌荒れの改善等、良いことづくしです。就寝時間を意識して生活しましょう！

健康診断の結果をふまえて

今後 に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。

では、疾病や異常の疑いがなかった人はどうでしょう。健康診断の結果はもう気にしなくていい…とは考えてほしくないのです。たとえば、去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったことは？ また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、いまの状態をしっかりと把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。



7/4 (木) に健康カード (1年)、マイヘルス (2・3年) を返却しました。

7/12 (金) までに保護者様から押印またはサインを書いていただき、学校へ提出してください。