

ほけんだより7月



勝田二中 NO.4
R8.7.1 発行
養護教諭 中山 晴香

〈今月の保健目標〉

熱中症を
予防しよう

気温が高い日が多くなってきました。いよいよ暑さが本格的になります。6月は、梅雨に入り寒暖差が激しく、喉の風邪を引いてしまう人が多かったです。気温が低い日は、無理をして、半袖・ハーフパンツで過ごすことはやめましょう。上手に服装の調節をしてください。また、偏頭痛を訴えて保健室に来室する人も多かったです。6月～7月は、天気・気圧の変化が大きくなる季節です。この季節は、だるい・辛いと感じる人も多いと思います。辛かったら休むことも大切です。生活リズムを崩さず、暑さにも負けず、7月を健康に過ごせるようにしましょう。夏休みまでもう少しです！

熱中症予防4つ ～自分の体は自分で守ろう～

こんな日は熱中症
に要注意！

- 急に熱くなった
- 湿度が高い
- ムシムシする
- 気温が高い
- 風がない
- 日射が強い



RULE 1 ① こまめな水分補給
「のどが渇く前」に飲む！

運動前・中・後に、1時間以上の時はスポーツドリンクが◎

RULE 2 ② こまめに休憩する
時間と水分を意識して！

活動中は定期的な休憩をとり、休憩中もしっかり水分補給。日陰を利用する。

RULE 3 ③ 寝不足と朝食欠食を避ける
前日の体調管理がカギ！

朝ごはんは「水分・塩分」の補給源。早寝早起きを。

RULE 4 ④ 衣服の工夫と適切な着脱
状況に合わせて無理しない！

通気性の良い服を選ぶ。登下校時や外ではマスクを外すなど。

ズキズキ痛む「片頭痛（へんずつう）」とは？

みなさんは「頭がズキズキ痛い」「頭痛がして集中できない」という経験はありませんか？頭痛にはいくつか種類がありますが、10代から20代の若い世代にも多く、日常生活に支障が出やすいのが「片頭痛」です。

◎片頭痛は、脳の血管が急激に広がることで、周囲の神経が刺激されて起こる頭痛です。主な特徴は次の3つです。

- ① ズキズキする痛み：頭の片側（両側のこともある）が、心臓の拍動に合わせて「ズキズキ」「ガンガン」と痛みます。
- ② 動くと悪化する：歩いたり、階段を上り下りしたりするだけで痛みが強くなります。
- ③ 光や音、においに敏感になる：普段は気にならない光や周囲の音がうるさく感じたり、吐き気を伴ったりすることがあります。



◎片頭痛を引き起こす「きっかけ」

「心や体の変化」「環境の変化」がきっかけで起こりやすくなります。例えば…
・寝不足 ・ストレス ・天候や気圧の変化 ・光や音の刺激

◎もし頭痛が起きてしまった時の対処法

- ① 静かで暗い場所で休む
光や音は痛みを引き起こす刺激になります。暗い部屋や静かな場所で横になりましょう。スマホを触るのはNG！
- ② 痛む場所を「冷やす」
痛む部分（こめかみなど）を保冷剤や冷却シートで冷やすと、広がった血管が収縮して痛みが和らぎます。温めると逆効果になるので注意！
- ③ 薬を飲む（痛み止め）
ただし飲み過ぎはNG！正しく薬を服薬しましょう！



健康診断で異常が見つかった人は、早めに病院を受診しましょう！

健康診断が6月ですべて終了しました。尿検査二次以外の結果はすべて通知してあります。

- ◆ 視力検査 B以下の生徒に「視力管理カード」を発行
- ◆ 歯科検診・内科検診・心臓検診・聴力検査・尿検査は異常のあった生徒のみに通知



異常があり手紙をもらった生徒は、早めに病院を受診するようにしましょう！勉強や部活動で忙しいと思いますが、何かを頑張るためには身体が健康でないと頑張ることはできません。必ず早めに受診するようにしてください。受診後は検査結果を担任へ提出してください。

※ 学校の検診はあくまでスクリーニング（疑わしいものを選び出す）です。ご了承ください。