

ほけんだより

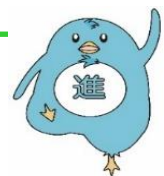


勝田二中 NO.4
R4.7.1 発行

新しい学年が始まった…と思っていたら、あっという間に夏休みが近付いてきました。体が暑さに慣れないこの時期は、熱中症が起こりやすい時期でもあります。勉強や部活動に頑張っている人、要注意です。

① 朝食で栄養と塩分補給 ② こまめな水分補給 ③ 睡眠時間の確保
この3つは熱中症予防にとっても重要です。夏休み前の締めくくりがしっかりできるよう、体調管理を心がけましょう。

〈今月の保健目標〉
熱中症を予防しよう



「重症度」に応じた応急処置を！

〈軽症〉

- ・涼しいところで安静にして衣服をゆるませる。
- ・ゆっくりと体を冷却する
- ・水分を飲ませる。
- ・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする。
- ・足などをマッサージする。

〈中等症〉

- ・安静や休息、冷却を直ちに実施する。
- ・太い血管の通っているところ（首の横、わきの下、足の付け根）を冷やす。
- ・体の表面にぬれたタオルをあてて、風を送る。

〈重症〉

- ・反応の有無を確認して、意識が回復しない場合には一刻も早く救急病院へ運ぶ。

夏休みを利用して医療機関で受診を！

歯科と眼科の受診状況 R4.7.7 現在

歯科 受診済の人%(未受診の人)

1年	16.7%(あと 50名)
2年	17.1%(あと 63名)
3年	13.0%(あと 47名)
全校	15.8%



眼科 受診済の人%(未受診の人)

1年	30.5%(あと 82名)
2年	22.5%(あと 107名)
3年	26.0%(あと 111名)
全校	26.1%

