

ほけんだより



勝田二中 NO.4
R6.7.1 発行

新しい学年が始まった…とっていたら、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、熱中症にかか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



熱中症の

重

症

度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

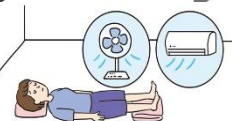
軽

中

重



「重症度」に応じた応急処置を！



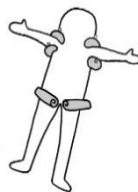
〈軽症〉

- ・水分を飲ませる。
- ・衣服をゆるめる。
- ・手や足、ほおを冷やす。
- ・うちわや扇風機で風を送る。
- ・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする。



〈中等症〉

- ・涼しい場所で休ませる。
- ・氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やす。
- ・皮膚に水をかけて、うちわや扇子などであおぐ。



〈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！

定期健康診断が終了しました。各種検診・検査で所見があった人には「受診のお勧め」を配付しています。視力はB以下の人が対象で全体の約60%、歯科受診の人は全体の約25%でした。

R6.7.1 現在、眼科（視力）28%、歯科が9%の人から受診済の報告が届いています。

「部活動が忙しいから治療に行けない」「塾・勉強があって治療に行く時間がない」という声をよく聞きますが、夏休みは最大のチャンスです。大切なときに力を発揮できるよう、夏休みを利用してぜひ医療機関を受診してください。

なお受診した際は、「視力管理カード」「歯科受診報告書」等の提出をお願いします。

