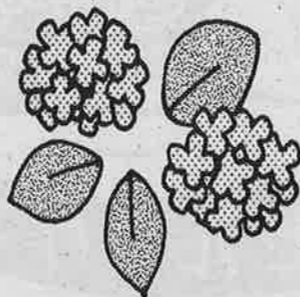


ほけんだより 6月

2018年6月
久米田中学校
保健室

中間テストも終わり、あっという間に6月、梅雨の季節を迎えます。蒸し暑い日も多くなり、熱中症が心配される時期です。梅雨の合間や梅雨明けなどの、急に暑くなる時には、特に注意が必要です。

また、雨の多い時期は、室内で過ごすことが多くなります。休み時間に校舎を走りまわると、自分がケガをするだけでなく、周りの人にもケガをさせてしまうかもしれません。危険ですので、絶対にやめましょう。



梅雨時の生活 こなところに気を配ろう

体を清潔に。
気持ちよく過ごそう

湿気が多くベタベタ季節...
突然の雨にうたえることも...



稽古の下着・体操服・くつ下
タオルなどを準備しておこう。

食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いがすが
食べ物の消費期限や、
火の通り具合にも注意しよう。



晴れた日を有効に使おう

窓を開け風を通してカビ予防。



外に出て体を動かすと
心もスッキリ、ストレス発散。

熱中症に注意しよう!



熱中症が起こりやすいのは、太陽が照りつける暑い日だけとは限りません。蒸し暑くなった今のような時期にも熱中症は多く見られます。

この時期は、体が暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことができません。汗をかけないと、体温調節がうまくいかず、体の中に熱がこもってしまい、さまざまな症状が出てきます。



熱中症の症状

熱けいれん

筋肉痛
手足がつる
筋肉がけいれんする

熱失神・熱疲労

めまい
全身倦怠感(だるさ)
悪心・嘔吐
頭痛

熱射病

体温が高い
反応がにぶい
言動が不自然
ふらつく



救急処置



- ・涼しい場所へ移動する
- ・水分補給をする
- ・足を高くして寝る
- ・衣服をゆるめ、うちわ等であおぐ
- ・首や脇の下、足の付け根などを水や氷で冷やす

☆症状が回復しないときや、自分で水分をとれないときは病院を受診します。

☆熱中症の症状が出たときは、必ず近くの大人(家の人や先生)に知らせましょう。また、自分の周りで体調の悪そうな人を見かけたら、声をかけ、周りの人に「体調の悪そうな人がいます!」と知らせるようにしましょう。

予防のために...

- ・体調を整える(朝昼晩しっかり食べる、たっぷり睡眠をとる)
- ・こまめに休憩し、水分補給をする(足りる量の水分を持ってくる)
- ・服装を整える(汗を吸う下着を着る、汗ふきタオルを用意する)



もともと体調が悪いために頭痛や倦怠感を感じている人は、熱中症になっても気付かないことがあります。重症化してしまうおそれがあります。自分の体調は自分で判断し、無理をしないようにしましょう。

★6月の保健行事予定★

胸部X線撮影

6月1日(金)【対象者のみ】

胸部のレントゲン
撮影を行います



心臓検診二次

6月6日(水)【対象者のみ】

心電図をとり、
心臓に異常が
ないか調べます。



尿検査予備

6月12日(火)

【二次対象者と未提出者】

尿の異常から病気が見つかることもあります。
対象の人、未提出の人は忘れずに提出しましょう。