



ほけんだより No.7

7月号（夏休み）

球磨村立球磨中学校 保健室

文責 齋藤 亜葵



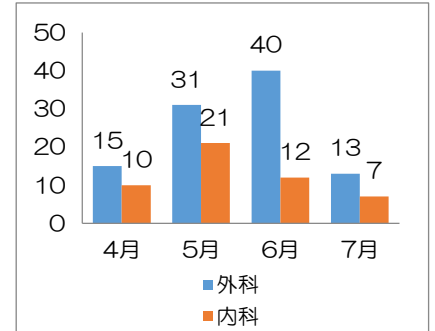
1学期の保健室★

その1. 保健室利用の状況について

○4月から7月15日までの保健室利用者数は、のべ149人でした。

○体調不良者の中では朝食抜きや睡眠不足の状態の生徒が多く見られました。

○けがの種類は「虫刺され」が多く、次いで「擦り傷」となっていました。



夏休みは、十分な休養をとり、心と体をリフレッシュできるよい機会です。しかし、夏休みに生活リズムを崩してしまうと、夏休み明けの体調不良に繋がったり、体がだるくなったり、学校へ行きたくないという気持ちの面にも繋がったりします。この夏休みは、休養もとりつつ、目標を持ち、リズムある生活を心がけるようにしましょう。

その2. 定期健康診断の結果について

○耳鼻科、眼科においてはアレルギー性の疾患を持つ生徒が数名いました。

○歯科検診においては、昨年度と比較してもむし歯を持つ生徒は少なくなっています。



6月30日にすべての健康診断の結果を載せた記録を全校生徒に配付しています。また、その中に必要な生徒のみ治療勧告・精密検査のお勧めの用紙と一緒にファイルしています。病院受診をされるときに持って行くようにしてください。

さて、この〇〇にはなにが入るでしょうか？答えは一つではありません。
夏休みは、睡眠不足や栄養不足、水分不足、運動不足などが心配されます。
まずは、生活リズムを崩さないように心がけましょう。



★保健室からのお願い★

- 1 健康診断の結果を基に、夏休み期間を使って治療が必要な生徒は治療に行きましょう。
- 2 早寝早起きあさごはん！夏の暑さに負けない身体をつくりましょう。
- 3 清潔習慣を心がけ、夏にかかりやすい感染症に注意しましょう。



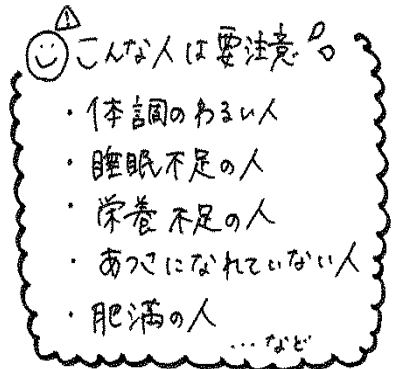
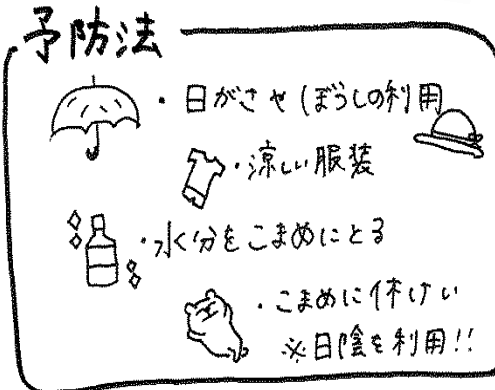
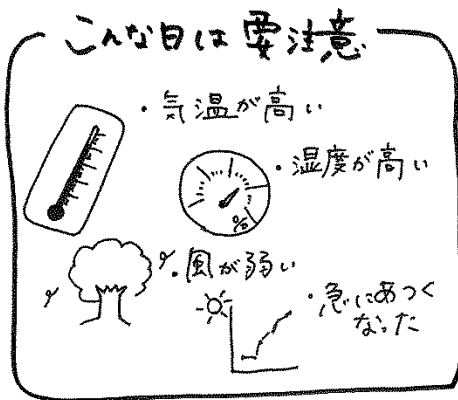
*「向日葵」返信コーナー（感想・要望等お待ちしております。）

（ ）年（ ）組 氏名（ ）

夏休み特集



その1. みんなで防ごう熱中症

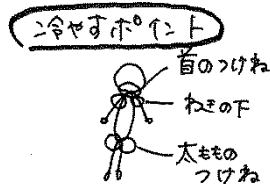


人の身体は、暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日たたないと体温調節が上手になってきません。

⇒急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意が必要です。

その2. 熱中症の 手当の基本

- ① 涼しい環境への避難
風通しのよい日陰や、クーラーの効いた室内へ!!
- ② 脱衣と冷却
衣類をゆるめ、楽にさせましょう。
氷のうなどで、大きな血管がある所を冷やしましょう。
- ③ 水分補給
OS-1やスポーツドリンクなどを飲ませましょう。
※意識があるときのみ!!
→ ない時は、119番通報



夏にかかりやすい感染症

- 手足口病
- ヘルパンギーナ
- りんご病
- 流行性結膜炎 など

手洗い・うがいをこまめに行うことが予防につながります。小さな行動が健康をまもります。

害虫にも要注意

みなさん、すでにニュースなどでご存じとは思いますが、蟻や蚊などの害虫には十分注意しましょう。自分の身は自分でまもりましょう。また、必要以上に害虫の巣に近づいたり壊したりしないようにしましょう。



スクールカウンセラー 来校日

8月の予定: 31日(木)

9月の予定: 14日(木)、28日(木)

夏休み明けてからの予定です。生徒のみなさんはもちろん、保護者の方もお話しすることがありますので、気軽にお声かけください。

(担当: 天野・齋藤)