

ほけん だより 夏休み

令和7年7月18日

NO.7

水二中保健室

いよいよ、待ちに待った夏休みですね。皆さん、1学期お疲れさまでした。

1学期はどうでしたか。入学式、体育祭、テスト、中体連と、行事が盛りだくさんでしたね。保健室から、4ヵ月間でどんどん成長していく皆さんを見てとても頼もしく思っていました。

夏休み、したいことがたくさんあると思います。特に3年生は受験に向き合う期間になるのではないのでしょうか。でもまずはたくさん休んでください。そして1学期を乗り切った自分をたくさん褒めてあげてくださいね。

また、8月28日に元気な姿でお会いしましょう！！



今年度の健康診断の結果の配付を行いました。提出の必要はありませんが、内容の確認をお願いします。もし間違いや質問があれば保健室までお願いします。

治療が必要な人には、6月中旬に受診願いを配付しています。受診が必要ということは「なおすチャンスがみつかった」ということです。今回の結果をぜひ今後の健康に生かして行ってほしいなと思います。



受診願いを紛失した場合は
保健室までお知らせください。

欠席者健診も忘れずに

学校での健診を受けられなかった生徒には、

「健診の案内」を5、6月に配付しています。受けていない人は急いで健診を行ってください。

受診前の病院への電話連絡もお願いします。



二 中 生 の 健 康 診 断 結 果

①むし歯があった人は全体の9.0%

むし歯があった人の人数は昨年度より減少していました。しかし、むし歯になりかけの歯があった人は全体の3.7%でした。むし歯は自然に治ることはありません。必ず受診しましょう。むし歯がない人も注意しておきましょう！

②視力1.0未満は全体の30%

全国的にも近視の子どもたちが増えてきています。昨年度の3.7%より減少していますが、油断は禁物です。視力は日常生活においてとても大切なものです。勉強、スポーツ、いろいろなことに全力で取り組むためにもし眼科を早めに受診してください。

暑さに負けるな

今年度、熱中症対策として、①生徒玄関でのWBGTの掲示②保健委員会での熱中症ポスター作り、動画作成③給食時の熱中症対策の呼びかけを行っています。特に、「動画がおもしろかったです」と言ってくれたり、掲示されているWBGTを見ながら「気を付けようね」と声を掛け合っている姿を見られたりしてとてもうれしく思いました。夏休みもぜひ熱中症対策に取り組んでください。



覚えておこう 脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
中度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

熱中症の原因は 3つの不足!?

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

こまめに水分・塩分補給を!!
規則正しい生活も大切です。
生活リズムを乱し過ぎないようにしてくださいね。



★感想やリクエストがあればお書きください。

年 組 号 名前

