

# 保健だより



H25. 7. 12 (金)  
野間中学校 保健室

先日、ようやく全ての健康診断が終了しました。4月からドタバタした毎日を過ごし、気が付いたらもうすぐ夏休み。時間が経つのは本当に早いものですね。また、最近急に暑くなってきました。日差しも強く、肌が痛いと感じるほどです。熱中症にならないためにも、自分の体調をしっかりと把握し、こまめに水分を補給することに努めましょう。



期末テストが終わり、1学期も残り1週間となりました。夏休みに入るとすぐに郡大会があります。3年生にとっては最後の公式戦ですね。今、必死に練習に取り組んでいることと思います。暑い中での練習は大変ですが、暑さに負けず、自分に負けず、今までの練習の成果を十分に発揮できるよう、最後まで頑張りましょう。

## ～！熱中症にご用心！～



### 熱中症

#### 熱中症とは・・・

暑さの中で生じる障害の総称です。身体の熱を十分に発散できないで、熱が身体にこもってしまい、高い体温に身体が対処しきれなくなった状態です。

#### どんな人が熱中症になりやすいの？

体力の低い人や肥満の人、暑さになれていない人、熱中症になったことがある人は特に注意が必要です。また、体調不良や睡眠不足、朝食の欠食なども熱中症になる原因の一つです。

### よい歯の子の表彰

先日行われた歯科検診の結果から、3年生2名がよい歯の子に選ばれました。これからも自分の歯を大切にしていってくださいね。

3B 都筑 史佳さん  
3C 岸岡 良典くん  
おめでとうございます！

※よい歯の子は毎年3年生から選ばれます。1.2年生は3年生になったときに選ばれるよう、頑張ってくださいね。

### 夏休みを利用して

## 病院を受診しましょう！



4月からさまざまな健診を行い、その都度治療勧告書(ちりょうかんこくしょ)や受診のすすめを渡しています。治療勧告書をもらってもまだ病院を受診していない人は、夏休みの間に治療をすませておきましょう。また、すでに病院を受診したにもかかわらず、治療完了の紙を学校に提出していない人は、速やかに担任の先生に提出しましょう。

#### 熱失神(軽症)

炎天下にじっとしていたり、立ち上がったとき、運動後などに起こる。  
＜症状＞  
めまいや失神など



#### 熱けいれん(軽症)

大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こる。  
＜症状＞  
筋肉のけいれん(痛みあり)



#### 熱疲労(中等症)

汗をかいたことにより、脱水した状態。  
＜症状＞  
脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気など



#### 熱射病(重症)

過度に体温が上昇(40℃以上)して、脳機能に異常をきたし、体温調節が破綻した状態。  
＜症状＞  
応答が鈍い、言動がおかしいなど

## 熱中症になってしまったら・・・

意識があるときは、ただちに以下の3つを行きましょう。

#### 休息

・・・日かげで風通しのよい涼しい場所で休む。足を少し高くして、服をゆるめる。



#### 冷却

・・・とにかく身体を冷やす。首もとやわきの下、太もものつけ根部分を冷やすと効果的。

#### 水分補給

・・・意識がはっきりしているときに限り、水分補給を行う。



※意識がもうろうとしている場合はすぐに救急車を呼ぶ。

### スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

- ① 暑いとき、無理な運動は事故のもと  
\*気温だけでなく、湿度にも気をつけて！
- ② 急な暑さに要注意
- ③ 失われる水と塩分を取り戻そう
- ④ 薄着スタイルでさわやかに
- ⑤ 体調不良は事故のもと  
これらのことを頭の片すみにおいて、自分自身の健康管理に努めましょう！！

→裏面も見てね！