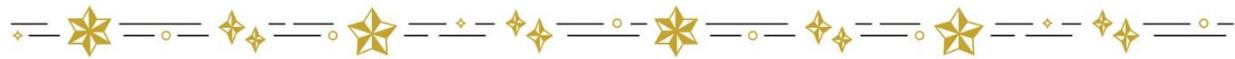


ほけんだより 7月

令和6年7月2日
 柏市立風早中学校
 保健室

定期テストが終わり、もうすぐ1学期も終わろうとしています。どんな1学期だったでしょうか。生活習慣に問題はなかったでしょうか。ぜひ、健康面の振り返りもしてほしいと思います。元気に夏休みを迎えられるよう、規則正しい生活をしてください。規則正しい生活は、熱中症予防にもなります。



熱中症に 気をつけよう

熱中症のため緊急搬送されている、というニュースが増えてきました。夏の怖い病気、熱中症ですが、予防することができる病気でもあります。「こまめな水分補給・十分な睡眠・栄養のある食事」がとても大切です。せっかくの夏休み。しっかり体調管理をして、熱中症にならないように気を付けましょう。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り <small>※意識ははっきりしている</small> 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

水分補給は…



水分補給のコツは…

- ①がぶ飲みではなく少しずつこまめに！
- ②喉が渇く前に飲む！
- ③塩分やミネラル、糖分と一緒に！
- ④朝起きた時、お風呂の後はコップ1杯分プラス！

この夏、デジタルデトックスしてみませんか？

SNSから目が離せない、ゲームをやめられない…。こんな状態になっていませんか？ SNSを通じたやり取りで心を痛めたり、文字でのやり取りによって誤解が生じたりして悩んだこともあるのではないのでしょうか。そんな時、思い切ってデジタル機器から離れてみませんか？ 離れている時は、一旦、SNSやゲームのことは考えないようにして、たまには心を休める時間を持ってほしいと思います。大切なのは自分の心と体の健康。上手にデジタル機器と付き合えるといいですね。

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタルデトックスのススメ

こんな効果が！

- 睡眠の質がよくなる
- SNSによるストレスが減る
- 目や脳の疲れがとれる
- 別のことに時間を使える

保護者の方へ

1学期に行った健康診断の結果は、昨年と同様、通知票ファイルの中に入れて配付予定です。今年度より二期制になったため、通知票の配付は2学期となります。治療や検査が必要なお子様には、各検診で「検診結果のお知らせ」を配付しております。異常なしのお子様には、「検診結果のお知らせ」の配付はありません。もし、健康診断の結果を早めに知りたいという方は、学校までご連絡ください。

夏休み中は、治療のチャンスでもあります。病院を受診しましたら、「治療報告書」を提出していただきますようお願いいたします。