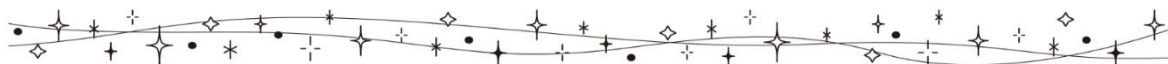


# ほけんだより 7月

令和6年7月  
柏市立南部中学校  
保健室

いよいよ夏休みです。夏休み中も規則正しい生活を心がけて、けがや病気に気をつけて充実した夏休みを過ごしてください。2学期に全員が元気な姿で会えることを楽しみにしています。



## < 1学期の健康診断の結果(健康カード)を配付します >



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。

健康カードは、自分の体の成長の様子や健康の状態を確認し自宅で保管してください。今年の自分と見比べてみて、何か変わったところは？ また、受診対象にならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分に注目し、今の状態を把握し、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。

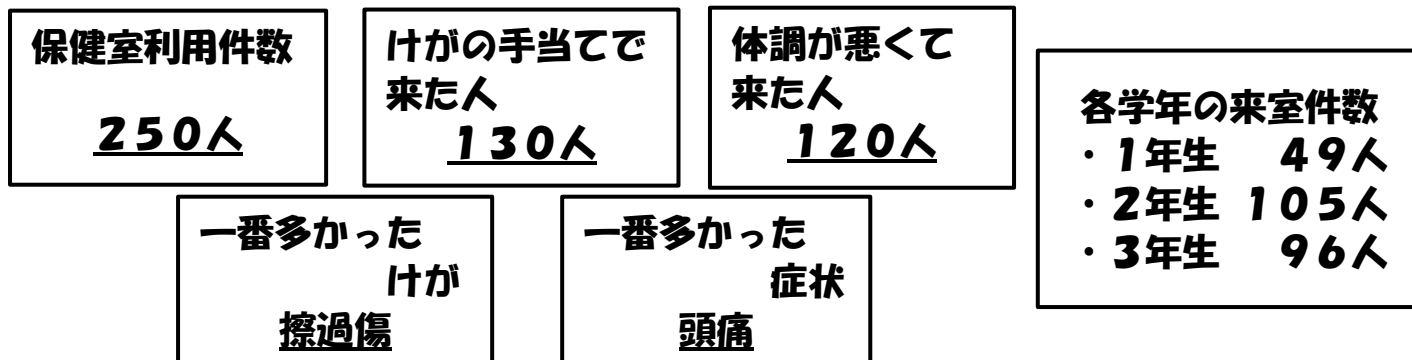
## < 夏休みを利用して治療しよう！ >

1学期の検診の時に治療勧告書をもらった人でまだ治療が済んでいない人は、夏休みを利用して受診しましょう。体の不調があると、勉強に集中できなかったり、思うように体が動かなかったりと、学校生活にも影響が出てきます。2学期からも元気に過ごすためにも早めに診てもらいましょう。治療が終わりましたら「治療済み報告書」を学校へ提出してください。



また、健康診断で管理指導票(心疾患や腎疾患)や管理手帳(脊柱側弯)をお渡ししている人は、健康で安全に学校生活を送るための大切な検査ですので、定期検査が経過していたり未受診だったりする場合は、夏休みに受診していただきますようお願いいたします。

## < 南部中学校 1学期の保健室の様子 >



4月から7月までの保健室来室の様子をまとめました。問診をすると、朝から体調がよくなかったという生徒が多くいました。無理をすると、不調が長引いてしまうこともあります。

不調を感じたらまず体温測定をし、朝から体調が悪い時は、状況に応じて家で様子を見てから学校に来るようにしましょう。



# 真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しよねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

## 1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します

（熱中症対策では塩分補給も大事！）。



## 2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



**危険!**  
**熱中症が起まりやすい条件**




- からだ**
- ・栄養不足
  - ・体調不良
  - ・脱水状態（下痢など）

- 行動**
- ・激しい運動
  - ・慣れない運動
  - ・水分をとっていない

- 環境**
- ・気温（室温）、湿度が高い
  - ・日差しが強い
  - ・風が弱い
  - ・急に暑くなった



## 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 ※意識ははっきりしている	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。