

ほけんがより 7月

令和5年7月
北区立明桜中学校
保健室

暑い日が続いています。こまめに水分補給をして、熱中症にならないよう心がけましょう。また、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。中学生に必要な睡眠時間はおよそ9時間といわれています。熱中症予防のためにも、夜の時間の使い方を見直してみましょう。



定期健康診断が終了しました

今年度の定期健康診断が全て終了いたしました。対象者へ受診勧告を配布しています。受診勧告を受け取った人は、夏休みのうちに治療を済ませ元気に夏休み明けを迎えられるようにしましょう。受診報告書は、学校に提出をお願いします。

7月以降は、臨時の健康診断があります。健診実施日が近づきましたら、お知らせを配布いたします。



7月臨時健康診断の予定

日時		検診・検査項目	対象者	場所
18日(火)	13:40~	岩井臨海学園事前健康診断	保健調査の内容から対象となった生徒	保健室



ハンカチチェックキャンペーンが始まります！



7月3日(月)~7日(金)の1週間、保健委員会でハンカチチェックキャンペーンを行います。毎朝、各クラスの保健委員がハンカチを持ってきているかチェックをします。

みなさんは、清潔なハンカチを毎日持ってきていますか？手洗いのあとや汗をかいたときなど、ハンカチは毎日使うものです。もしも今、「自分はハンカチを持ち歩く習慣がついていないな」という人はキャンペーン期間中にハンカチを忘れずに持つてくる習慣をつけて、キャンペーンが終わったあとも清潔に生活できるようにしましょう！

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

WHEN? いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日

WHO? だれがなりやすいの?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人

WHERE? どこでなりやすいの?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内

How? どのように予防するの?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

熱中症
警戒アラート
を活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省の
LINEアカウント

