

# ほけんがまより7月

## 夏休みは受診のチャンス！





千葉市立轟町中学校 保健室  
(令和3年7月9日)

健康診断が終わってから2～3か月たちましたが、結果が要受診でもまだ未受診の人が多いようです。むし歯は、どんなに一生懸命歯みがきしても自然には治らないので、悪化しないうちに受診しましょう。早く受診すれば治療に通う回数や治療費が少なくて済みます。特に1回 500 円で治療できる「こども医療費助成受給券」が使えるのは、中3までなので、受験を控えた3年生は、夏休みのうちに治療を済ませておくと安心です。学校生活に最適な状態でスタートできるよう、夏休みを有効活用しましょう。







## 熱中症は運動前の予防が重要！

熱中症はどんなに適切な対応をしたとしても場合によっては命を失う危険性があるので「なってから」の対応だけではなく「ならない」ための予防もとても重要です。

 <p>夜更かしせずに 8時間程度の十分な睡眠</p>	 <p>1日3食 バランスの良い食事</p>	 <p>いつもと違う症状がある場合は運動しない</p>
 <p>帽子をかぶる</p>	 <p>こまめに水分補給する</p>	 <p>涼しいところで休憩する</p>

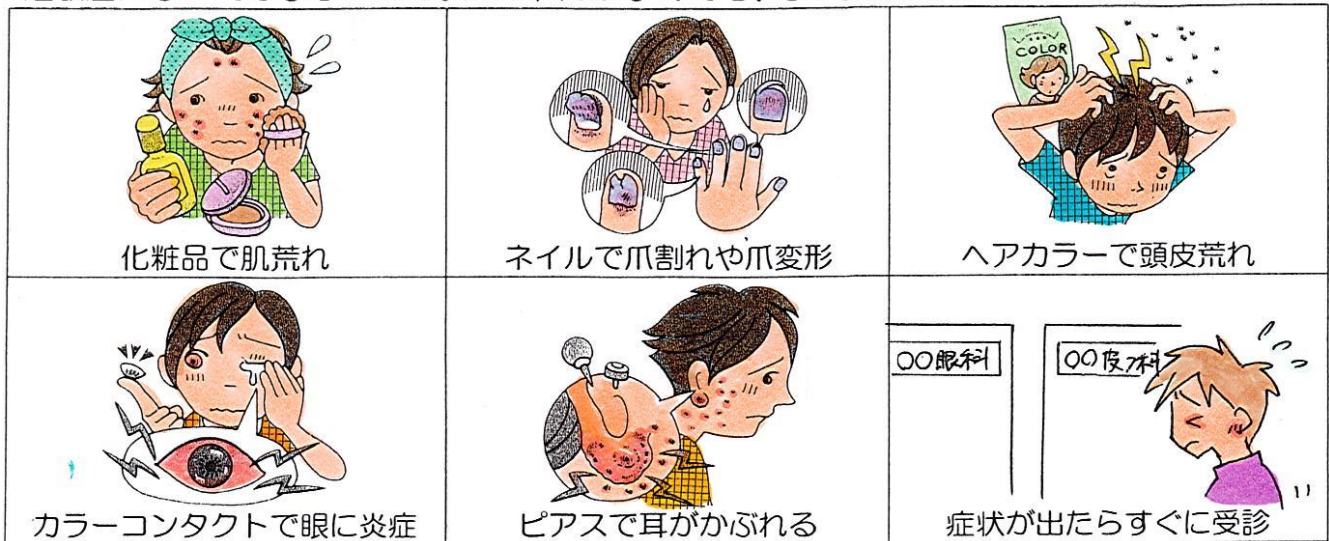
## 「熱中症かも」と思ったら？

吐気、めまい、頭痛、だるさなど、いつもと違う症状が出たらすぐに運動をやめて休息！乾いたタオルよりも濡れタオルで汗を拭くと気化熱で体の熱が放出されるので効果的です。

 <p>水分・塩分を補給する</p>	 <p>日陰で横になる</p>	 <p>首・脇の下、足の付け根を冷やす</p>	 <p>意識がなければ救急車</p>
---	--	---	---

## \*\*\*おしゃれ障害に気をつけて\*\*\*

夏休み、少しでもおしゃれしてみたい気持ちになることもあるかもしれませんが、おしゃれ用品の化学物質は炎症の原因になることを知っていますか？場合によっては化学物質過敏症になってしまうことも。おしゃれしなくても、そのままのあなたで十分素敵ですよ。



## \*\*\*薬物乱用の誘惑には絶対NO!\*\*\*

「みんなもやってるから大丈夫」「1回くらいなら大丈夫」仲の良い友達や先輩からの誘いは断りにくいもの。でも相手を否定せず、やりたくない理由をはっきり言って上手に断ろう！断るのが難しい場合は、話題を変えたり、その場を離れるのもおすすめです。



### \*\*\*保護者の皆様へ\*\*\*

- ①千葉県では、災害備蓄品の生理用品を有効活用する取り組みを行っています。学校では女子トイレに掲示物を貼り、保健室に用意してあることを生徒に周知しています。
- ②夏季休業中も、本人及び同居家族に発熱などのかぜ症状がみられる場合は、部活動などへの参加を控え、医療機関の受診にご協力をお願いします。また、生徒本人が新型コロナウイルスの検査を受けた場合は、学校へ電話連絡をお願いします。土日や閉庁日などで電話が繋がらない場合は、お手数ですが翌日以降にご連絡ください。