

ほけんざり 6月

令和元年 6月
千葉市立若松中学校
保健室

定期テストも終わり、梅雨に入りました。これから夏休みまでは総体に向かって頑張る季節です。この季節は気温差が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。これから心配なのは熱中症！

学校では、「WBGT(暑さ指数)」の測定を始めました。

熱中症の予防方法

衣服の調節

手足は熱放散の効率がよいので、日中外に出かけるときは、できるだけ薄着、露出をする方が効果的です。日差しを避けるための帽子も忘れないように。また、冷房の効いた室内では1枚羽織るなどして、衣服で体温調節ができるようにしましょう。

体調管理

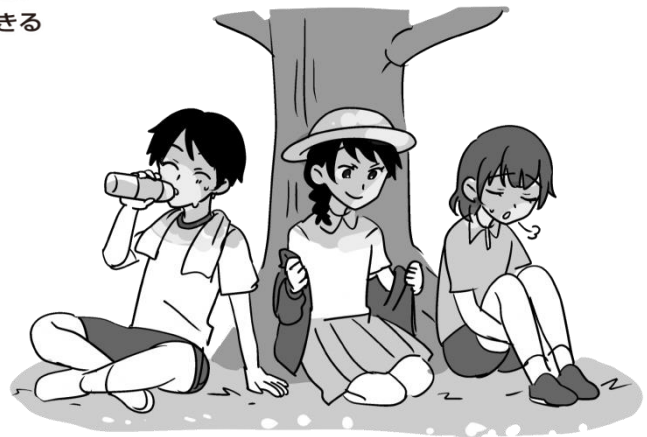
体調が悪いときは体温調節機能が低下するので、病気や睡眠不足にならないように、なったときは熱中症にいつもより気をつける必要があります。無理をせず日陰で休むようにしましょう。

暑さに体を慣らす

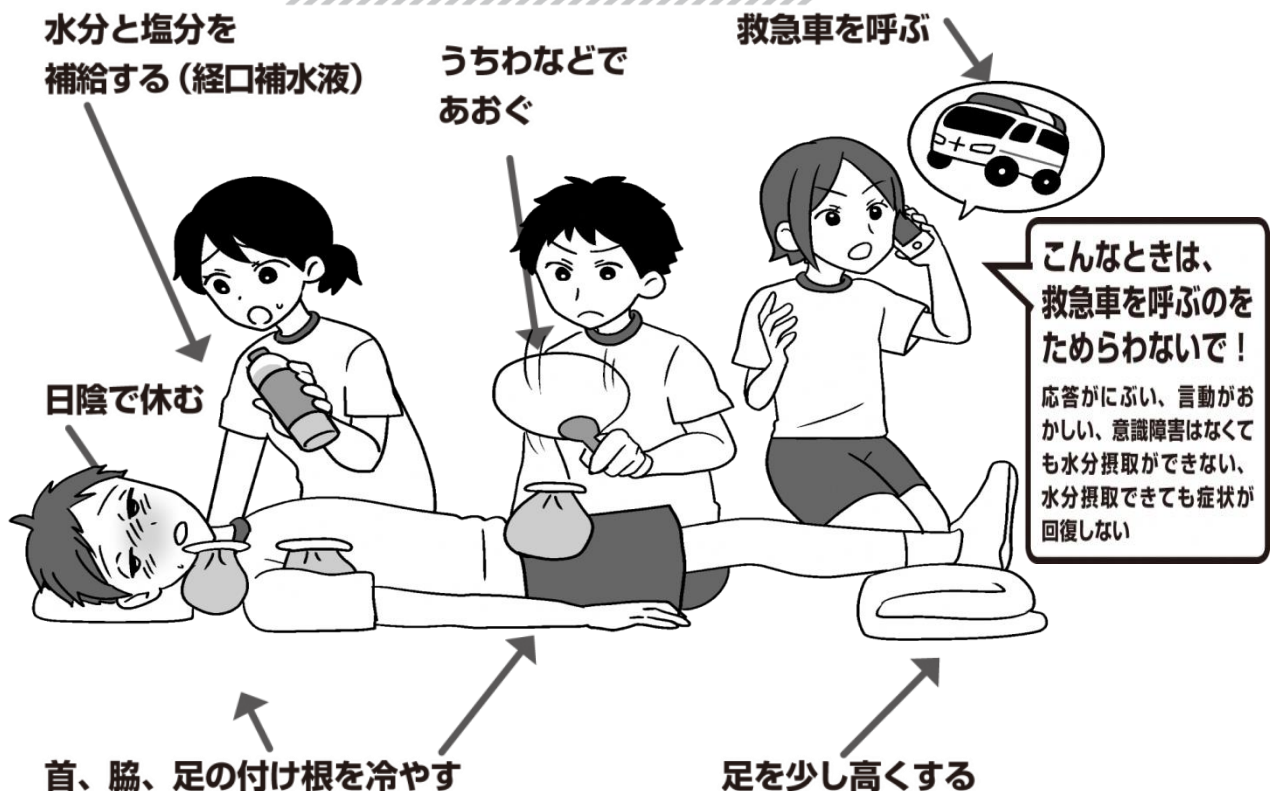
早い時期(6月ごろ)から汗をかく習慣をつけ、体を暑さに慣らしていく。また、冷房に頼りすぎないことも大切です。

水分補給

こまめに、1回に補給する水分量は少しにしましょう。緊急の場合は、塩分と糖分が含まれた経口補水液が吸収がよいです。



熱中症の応急処置!



もうすぐプールが始まります

安全で充実した
プール学習にしよう



<p>病気のけがのある人は 主治医に相談しましょう</p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p>体を清潔に しておきましょう</p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p>睡眠を十分に とりましょう</p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p>健康観察を忘れずに しっかりやりましょう</p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p>朝食・昼食を きちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p>準備運動を しっかりやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

<最近気になること>

水筒を持ち登校する姿を数多く見かけるようになりました。熱中症についてはよく知っているようで、こまめに水分補給をしている姿を見かけて安心しています。

ところで、皆さんは自分で水筒を洗っていますか。おうちの方が洗ってくれているからではなく、自分で管理しましょう。以前他の地域で、水筒の回し飲みから感染性胃腸炎が感染拡大した事例がありました。体調の悪いときには回し飲みをしないようにしたり、自分の水筒は自分でしっかり洗うなど意識して管理しましょう。また、学校の水道で水を飲んだ後は、ほこりなどがたまらないように蛇口を下に向けてください。



☆おうちの方へ☆ 3点お知らせします。

- ①健康診断へのご協力ありがとうございます。現在予定通り実施しています。歯科検診結果については全員に、尿検査、耳鼻科検診、内科検診、眼科検診は所見のあった生徒に結果を順次配付しています。所見があった場合は、受診をお願いします。なお、耳鼻科検診で「耳垢栓塞」と診断された場合はプール前に必ず受診してください。また、受診された場合は、受診結果の報告も合わせてお願いします。連絡がない場合は異常なしです。
- ②要保護、準要保護家庭の生徒で、検診結果「トラコーマ、結膜炎(アレルギー等の一過性のものを除く)」「白癬・疥癬及び膿痂疹」「中耳炎」「慢性副鼻腔炎及びアデノイド」「う歯(保険診療範囲内の治療全般・要注意乳歯を含む。ただし、歯科疾患管理料、歯科衛生実施指導料、フッ化物塗布等の予防措置および歯周疾患(歯肉炎)の検査料、除石等の処置については対象外)」「寄生虫病(虫卵保有を含む。)」の所見があった場合は医療券が交付されます。今年度から希望制になりましたので、該当者には後日希望の有無について確認の連絡をいたします。
- ③プールが始まります。元気に参加できますよう、お子さんに声掛けをお願いいたします。