

ほけんだより

岸和田市立土生中学校 保健室

新学期から早いもので2か月たちました。健康診断も今月で終わります。最後までスムーズに行えるように、協力をお願いします。

これからが夏本番です。冷たい飲み物も恋しくなる季節です。摂りすぎに注意してください。また、睡眠時間を十分とり、お風呂にゆっくり入り、次の日に疲れを残さないようにしましょう。

～ 朝の健康観察 ～

残念なことに数十人の生徒がチェック忘れや、用紙忘れのため教室に入る前に別室で健康チェックを行っているのが現状です。忘れていた生徒は同じ生徒が多いです。自分のためだけでなく、周りの人のためにも、しっかり検温をしてきてください。

暑い日も多く、日差しの暑い中登校しているため、登校後すぐ測定すると 37.0℃以上の生徒も多くいます。その場合でも、ほとんどの人が「暑いだけ体温が上がっている」とは思いますが、いまの状況では、早退となります。

学校閉鎖などならないために、学校として早めの対応をさせていただきます。みんなの健康を守るためにご協力をお願いします。

- 体温が 37.0℃以上（平熱が 37.0℃以上の場合は 37.5℃）
- 体調不良（平常時と違う）
- 咳・喉の痛み・鼻水・鼻づまり・腹痛・頭痛など（アレルギー以外）



※登校後、上記の症状がある場合は早退とさせていただきます。

健康診断のお知らせ

※6月のみ

6	2	水	心臓2次検診	1～3年 抽出者	13:30～
	3	木	検尿 予備	1次未提出者+再検者	午前中
			眼科健診	1年+2.3年抽出者	14:00～
	9	水	歯科健診（山岸Dr）	1年	13:30～
	16	水	歯科健診（堀内Dr）	3年	13:30～
	17	木	耳鼻科健診	1年+2.3年抽出者	9:30～
	22	火	結核直接撮影	対象生徒・教職員	13:10～14:00
	23	水	歯科健診（山岸Dr）	2年	13:30～
	30	水	結核直接撮影（予備日）	2 2日欠席者	13:30～15:00

～ 熱中症予防 ～

今年もまた、この記事を書く時期がやってきました。毎年【熱中症予防】のお知らせをしています。現在はマスクの着用で思うように、熱も発散できず、こもってしまうため、体温が高くなる可能性もあります。例年、熱中症対策は欠かせませんが、今年も一段と各自がしっかり注意しましょう。

しんどい場合は、無理せず休養し、すぐに教師に声をかえましょう。

★熱中症は、水分補給が不十分で体内の水分、塩分が不足すると、起こりやすくなる！

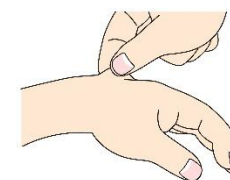
※くもりで風のない日にも起こりやすく、屋外・屋内でもでも起こりやすい。

※睡眠不足や体調不良でも起こりやすい。

～ みんなにもわかる！脱水の疑わしいサイン ～

皮ふをつまんだ形から

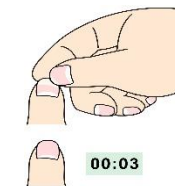
3秒以上戻らない



握手してつめたい

ベロがかわいている

親指の爪の先を押し、
赤みが戻るのが
3秒以上かかる



～ 症状が出たら ～

涼しいところへ移動 + 水分補給 + 横になって休養



- 頭を低く、足を上げる。
- 汗で濡れている衣類は脱がし、汗を拭き取る。
- 脇の下・太もものつけねなどを冷やす。

※頭から冷水をかける、塩飴だけ食べる、真水だけを飲む、おでこのみ冷やす等は間違った熱中症対策です！

★ 緊急時の経口補水液 作り方 ➡ 水1ℓ + 塩3g + 砂糖40g ★