

# ほけんだより



岸和田市立土生中学校 保健室

新学期から2ヶ月が過ぎました。3年生の修学旅行、1年生の宿泊学習と大きな行事が続く5月も無事終わりました。保健行事もあと少しで終わります。最後までご協力よろしくお祈いします。

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。また、中旬には2年生は校外学習を予定しています。体調を整えておきましょう。

## \*健康診断のお知らせ(6月)\*

- 6月 7日(木) 心臓2次検診 抽出者  
眼科健診 1年全員+2.3年抽出者
- 6月12日(火) 検尿(予備) 未提出者+2次再検者
- 6月14日(木) 歯科健診 1年1.2.3組  
結核健診 抽出者
- 6月18日(月) 歯科健診 1年4.5組
- 6月19日(火) 水泳前健診 1年抽出+2・3年内科健診欠席者
- 6月21日(木) 歯科健診 2年1.2.3組
- 6月25日(月) 歯科健診 2年4.5組

あと少しで健康診断が終わります。最後までご協力お祈いします。

### 保護者の皆様

4月から健康診断の結果を返信用封筒にいれ、配布しています。学校からお知らせを受け取りましたら、中身を取り確認してください。確認後、必ず封筒は学校に返却してください。受診票を受け取った場合は医療機関に受診し、記入していただいた受診票は学校に提出お祈いします。もし、お手元に受診票・返信用封筒をお持ちの場合は、学校に返却お祈いします。

## ~熱中症に注意しましょう~

暑い日が続いています。私たちの体は、半分以上が水分でできています。この水分が体温の調整に重要な働きをしています。そのため、水分補給が不十分で体内の水分が不足すると、熱中症が起こりやすくなります。

日差しの強い日だけでなく、くもりや風のない日にも起こりやすく屋外・室内でも起こります。体育の授業・部活動は特に注意しましょう。お茶も多めに持ってきましょう!

### ☆症状

- 軽度・・・めまい、立ちくらみ、筋肉痛 など
- 中度・・・頭痛、吐き気、体がだるい など
- 重度・・・意識がない、けいれん、呼びかけに反応しない など

※自分でお茶をのめない・ペットボトルをあけることができない時は注意!

### ☆対策のポイント

- 水分補給: お茶・スポーツドリンク なければ、水+塩+糖

のどがかわいたと  
思う前に飲もう!!

緊急時の経口補水液作り方 → 1ℓ + 塩3g + 砂糖40g

- 睡眠の確保、体調管理: 十分な睡眠をとり、体調を整える。食事を3食とる。
- 服装の工夫: 帽子をかぶる。汗を吸収しやすい服装。
- 体調をととのえておく。
- 暑さに慣れておく。

## ~誰でもわかる! 脱水の疑わしいサイン~

握手してつめたい

皮ふをつまんだ形から

2秒以内に  
戻りは  
OK!

3秒以上戻らない

ベロがかわいている

親指の爪の先を押し、

2秒以内に  
戻りは  
OK!

赤みが戻るのが遅い