

7月のほけんだより



令和4年7月1日 旭中学校 保健室

蒸し暑い日が続いています。汗をかいてそのままにしておくと「あせも」になったり、からだがかえすぎてかぜをひいたりしてしまいます。汗をかいたときはすぐに拭けるよう、きれいなハンカチかタオルを準備しておきましょう。着替えも用意しておくといいですね。

7月の保健・安全目標

- 保健目標……熱中症に気をつけよう。
- 安全目標……交通安全に気をつけよう。



【7月の保健行事】

「生（きる）教育講演会」

- 日時 令和4年7月5日（火） 5・6時間目
- 対象 第3学年生徒
- 場所 旭中学校 体育館
- 講師 龍ヶ崎済生会病院 産婦人科医 陳 央仁 先生
- 講演テーマ 自分を大切に生きるために ～君は愛されるため生まれた～



定期健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしています。病院では「心配なし」と診断されることもあります。視力低下など、毎年のことだから…とそのままにするのではなく、定期受診の目安としていかし、健康を維持していきましょう。受診した人は、結果報告書を提出してください。

夏は熱中症が多発する季節です！

熱中症の原因

運動などで体内に熱がこもったときや、発汗によって体内の水分や塩分が不足したときに起こります。

熱中症が起こりやすい環境

気温・湿度が高い、風が弱い、日射し強い日に起こりやすくなります。

のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も
まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

～熱中症の症状～

軽症度

手足や腹筋などに痛みをともなったりけいれんや失神（数秒間程度のもの）



中等度

めまい、疲労感、虚脱感、頭痛、失神、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なり合って起こる



重症度

意識障害、おかしい発言、過呼吸、ショック症状などが重なり合って起こる



こんな人は危険！ 熱中症の



～熱中症の応急手当～

- 氷などで体を冷やす
- 扇風機などで風を送る
- スポーツドリンクを飲ませる



新型コロナウイルス感染症対策

子どものマスク着用について

人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合においては、マスクを着用する必要はありません。
また、就学前のお子さんについては、マスク着用を一律には求めていません。

自安 2m 以上

就学児について

（小学校から高校段階）

マスク着用の必要がない場面

- 屋外
 - ・人との距離が確保できる場合
 - ・人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合
 - ＜例＞離れて行う運動や移動、鬼ごっこなど密にならない外遊び
 - ＜例＞屋外で行う教育活動（自然観察・写実活動等）
- 屋内
 - ・人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合
 - ＜例＞個人で行う読書や調べたり考えたりする学習

学校生活

屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際

体育の授業、運動部活動の活動中、登下校中においては、特に熱中症のリスクが高いことが想定されることから、熱中症対策を優先し、マスクを外しましょう。