

保健室



2024.7.19
豊中市立第十七中学校

蝉の声が朝からにぎやかになってきました。いよいよ、夏休みがはじまります。いろいろな計画を、立てていることかと思えます。

夏休みの始まりといえば、やはり熱中症が気になります。年々気温の上昇が言われています。部活動の時間も長くなります。体調のすぐれない時は、無理をしないようにしましょう。水分補給や休憩などを細目に取り、しんどくなったら、早めに周りに伝えましょう。「このくらいなら・・・」と無理をしないように。

クラブ活動等でしんどくなって、保健室で休養・処置を受けた人に問診をすると、**睡眠時間が短い・食事をしていない・朝、いつもより体温が高かった**などの答えが返ってくる人が多いです。生活リズムを崩さないようにして体調を整えておくことも大切です。

生活リズムが崩れると2学期始まりがしんどくなりますよ。元気に2学期が始められるように！

夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

～おうちの方へ～

【歯科検診】

歯科検診で、所見のあった人にお知らせをしています。歯科校医の先生からは、乳歯が残っていて下から永久歯が生えてきているケースや歯並び（美容的でなく）の不具合で、噛むことがしっかりできなくなるケースが見られるとのことでした。お知らせのあった人は、夏休みを利用して歯科医受診をされることをお勧めします。

【尿検査】

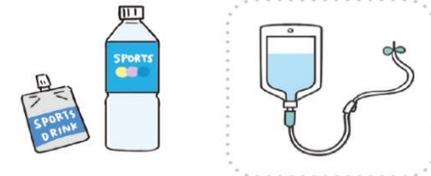
1学期に尿検査（検査日5回設定）を実施しました。所見のあった人にはお知らせを配布しています。お知らせのなかった人は異常なしです。また、学校での尿検査ができなかった人は、医療機関に受診する機会がある時など、尿検査を受けられることをお勧めします。

熱中症の応急処置は

「FIRE」!

F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



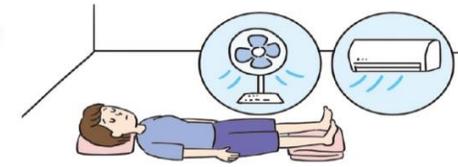
I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



落雷情報にも注意!

- 1 遠くで雷鳴が聞こえたら、建物の中に避難。（学校の場合下足室など）
- 2 雷鳴が聞こえなくなっても、20分間避難を続けます。
- 3 雷鳴が聞こえなくても、急な黒雲の発生・急に涼しい風が吹く時は、雷の前触れの場合が。注意が必要です。

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！



- ◇目や脳の疲れがとれる。
- ◇睡眠の質が良くなる。
- ◇別の事に時間が使える。
- ◇SNSによるストレスが減る。

それ本当につぶやいて大丈夫？

SNSに投稿する前にもう一度考えてみよう



夏休みの解放感から、思わぬ落とし穴・危険につながることもあります。十分に気を付けましょう。