



高砂市立荒井中学校
保健室 No.3
2022年6月23日



6月も終盤に差し掛かり、梅雨の時期が訪れましたね。梅雨が明けると一気に気温が上がり、すぐに初夏が訪れます。身体の体温調節が追い付かない人もいます。日ごろから体調管理に気をつけて、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

最近、寝不足が原因で体調を崩し、保健室へ来室する生徒が多くみられます。自分の生活習慣を見直しましょう！

1学期の定期健康診断が終わりました！

今年度の定期健康診断も6月16日の歯科健診を最後に、1学期に予定していた健診を終えることができました。すべての健診がスムーズに進めることができたのも、学校医の先生方をはじめ、荒井中の生徒のみなさん、先生方、保護者のみなさまのお陰です。ご協力ありがとうございました。

すでに視力聴力検査・眼科健診・腎臓検診・心臓検診につきましては、治療が必要な生徒は治療勧告書をお渡ししております。耳鼻科健診と歯科健診も今月中に配付いたします。

※あくまで学校健診は、スクリーニング検査のため、学校で「異常あり」であっても医療機関の受診で最終的に「異常なし」となることもあります。内容をご確認の上、必要に応じて医師の診察・治療を受け、お子様を通じて保健室までご連絡ください。



プール授業がはじまりました！

～元気に楽しむためのチェックポイント～

- ☒ 朝ごはんは食べましたか？
- ☒ 睡眠は十分にとれましたか？
- ☒ 顔色は悪くありませんか？
- ☒ 怪我しているところはありますか？

気になることが
ある人は、先生に
相談しましょう！



熱中症にご用心！！

6月とはいえど、日中であれば気温30度を超える日があります。特に気温とともに湿度も高い日は、熱中症になりやすいので気をつけましょう！

県内でもすでに、熱中症の救急搬送の事例が上がっています。熱中症は気をつけていれば、事前に防ぐことが可能です。熱中症対策を行い、暑い季節を安全に過ごしましょう！

●生活習慣における熱中症対策ポイント



睡眠をしっかり
ろう！質のいい睡
眠をとるためにも、早寝早起
きを意識しよう！



栄養バランスの
よい食事を心が
けましょう！
野菜もしっかり
食べよう！



適度な運動で、
汗をかくようにし
ましょう！
汗を出すことが
大切です！

特に、睡眠不足は危険です！現在の荒井中学校でも、睡眠不足が原因で体調を崩して保健室へ来室する生徒が多くいます。睡眠不足が原因で、授業も参加できないくらい調子を崩してしまう現状です。そんな状態で、運動をしたら。。。倒れるのが目に見えますよね(;´∀`)

もちろん食事や適度な運動も大切です。3つのポイントをしっかりおさえましょう！

●運動中における熱中症対策ポイント



こまめな水分補給



塩分を取る



外では帽子をかぶる



身体を冷やす

暑い日は、喉が渇いていても水分補給をこまめにとり、運動中は、水分だけでなく塩分もるようにしましょう。汗をかくと水分だけでなく、塩分も一緒に消費されます。足がつったり、けいれんが起きたりするのは、塩分不足が原因です。

外で遊ぶときや運動するときは、帽子かぶりましょう。帽子をかぶることで、頭の温度が10℃も変わるそうです。また、直射日光をさけることができるので、皮膚へのダメージも軽減できます。

運動中は、20～30分ごとに休憩を入れるようにしましょう。休憩中は、タオルを濡らして体をふくことで、体温を下げるができます。

ウラ面にもチャレンジ☑