



保健だより No. 2



令和4年7月1日
北九州市立思永中学校
保健室

ここ数日暑い日が続いています。体育の授業や部活動、友達と外で活動する際に気を付けたい「熱中症」。連日ニュースでも話題になっています。熱中症にどうして注意が必要かというと、命に関わるものだからです。

これから暑さが増してきますので、他人ごとではありません。熱中症は、気温の変化だけでなく、体調の変化で（睡眠不足・体調が悪いときなど）起こりやすくなります。各自が規則正しい生活を心がけ、この暑い夏を上手に乗り越えられるよう、体調管理に努めましょう。

こんな環境には要注意

- ・気温や温度、湿度が高い
- ・風があまりない
- ・日差しが強い
- ・閉めきった室内（体育館など）



熱中症かなと思ったら…。

- ・涼しい場所へ移動する
- ・冷たい水やスポーツドリンクを飲む
- ・頭・首・わきの下、足のつけ根を冷たい濡れタオルなどで冷やす。
- ・病院受診する。（重症の場合は、すぐに救急車を呼ぶ）

水筒を必ず持ってきましょう！ 麦茶がおすすめです。



熱中症には気をつけて！

熱中症の危険信号は？

- ・皮膚が赤い、熱い、乾いている（まったく汗をかかない）
- ・体温が高い
- ・触ると熱い
- ・頭が痛い
- ・めまいがする
- ・吐き気がする
- ・筋肉痛

重症になると、意識障害やけいれんを起こすこともあります。症状がひどくなる前に「体調が悪い」と思ったら無理をしないで、涼しいところで休みましょう。

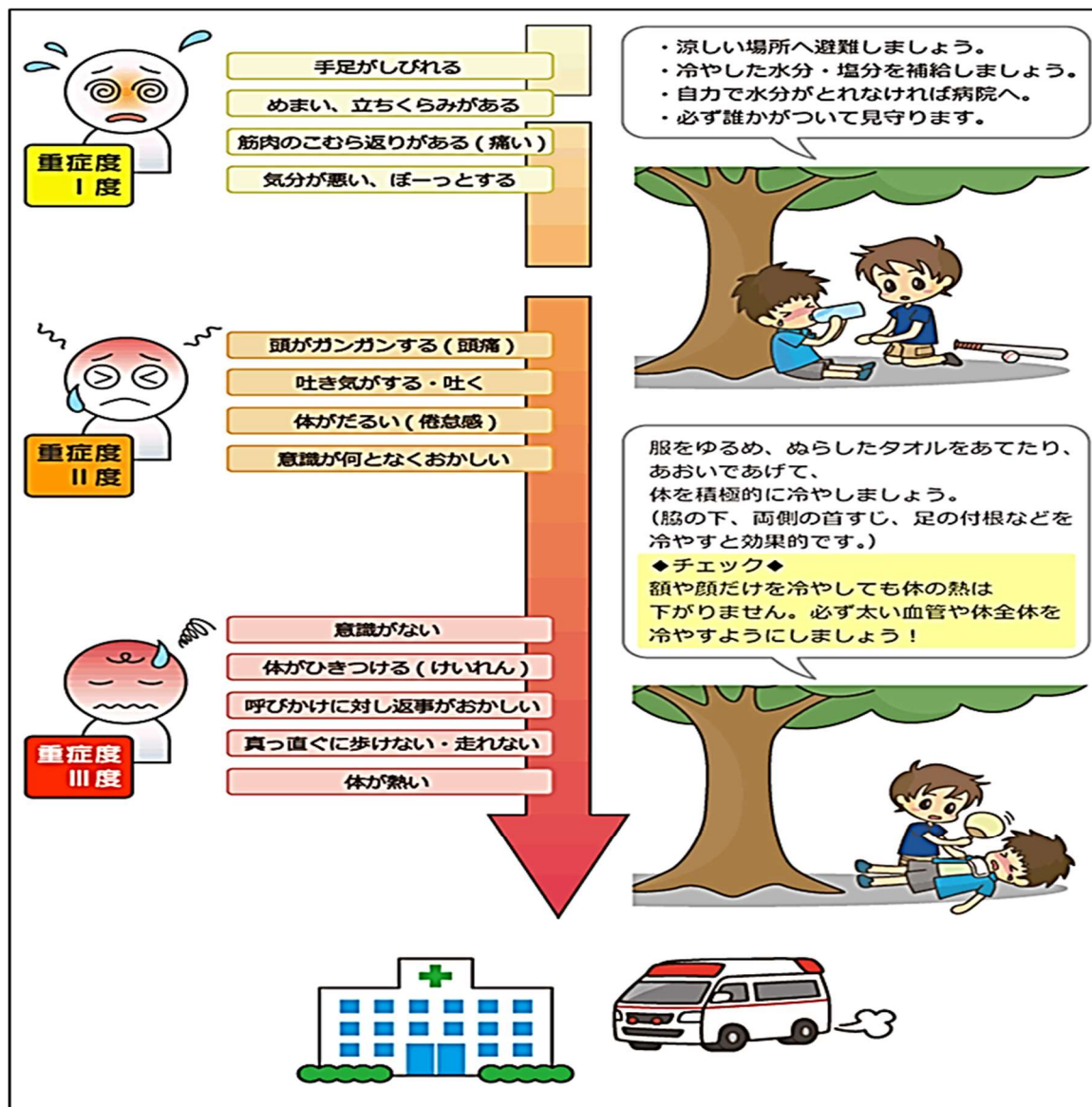
熱中症の予防には…。

- ・外では帽子をかぶりましょう
- ・水分をこまめにとりましょう。たくさん汗をかいた後は水分だけでなく塩分補給も忘れずに！
- ・外にいるときはなるべく日陰で過ごすようにしましょう。

・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。感染予防に注意して、屋外では、人と十分な距離を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。

・周囲との距離を十分に取った上で、マスクをはずして休憩しましょう。

このような症状があれば・・・



～保護者の方へ～



定期健康診断結果のお知らせを配布させていただき、たくさんの治療結果が返ってきています。まだ、受診をされていない場合は、夏休み中に受診・治療をお願いします。また、歯科検診の結果から「う歯（むし歯）」と言われ、「医療券」が配布されているご家庭があるかと思います。

医療券は金券と同じ扱いですので、紛失しないようお願いします。夏休みの機会に歯科へ受診され、医療券の使用をお願いします。医療券の使用期限は12月31日となっています。治療が終わりましたら、治療結果を担任に提出するようお願いします。