

# ほけんだより 7月

2018.7.17  
さいたま市立安不中学校  
保健室

梅雨明けし、一気に日射しも強くなり、いよいよ夏本番。暑い毎日が続いています。暑いくれど、プールに海水浴、花火やお祭りなど楽しいことも盛りたくさん！思いきり楽しむために、暑さに負けないからアイデア作りをしてく давайтеね。



## 熱中症に気をつけよう！

「熱中症」とひとことでもいっても、色々な種類があるのを知っていますか？今回は熱中症の症状と手当てのしかたを覚えましょう。

### 熱疲労

体内の水分不足でおこります。  
 <症状> だるさ、カが入らないめまい、吐き気、頭痛  
 <手当て> 木陰や建物の中など涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補助する。



### 熱けいれん

大量の発汗で体内の塩分が急激に失われた時におこります。  
 <症状> 手足や腹筋のけいれん、足がつる(こむらねり)  
 <手当て> 生理食塩水(0.9%の食塩水)で水分と塩分を補給する。



### 熱射病

体温調節機能が働かなくなり起るもので、生命に関わる重い症状  
 <症状> 反応が鈍い、意識もろろ、汗が出ない、言葉がおかしい  
 <手当て> 水をかけ、あおいで、首やわきの下を冷やし救急車を呼ぶ。



保健委員会コーナー 担当: 2年保健委員

### 熱中症予防の食べ物

みなさんの楽しみな夏休みがもうすぐや、てきます。夏休み気をつけなければいけないのが熱中症。それを予防する食べ物を今回4つ紹介したいと思います。

1. 梅干し → クエン酸がとても豊富！ 1日1個を目安で食べよう。
2. スイカ → 水分がとても豊富！ 塩をかけるとう塩分も増えます。
3. レモン → アミノ酸、ビタミンCが豊富！ 魚にかけて食べるとおいしいですよ！
4. 夏野菜 → ビタミンBとビタミンCが豊富！ 健康や美容にもいいです。

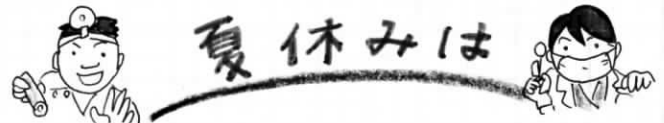
まとめ

これらの食べ物をほどよく食べて熱中症予防し夏休みを楽しく過ごしましょう。

### 熱中症を防ぐために

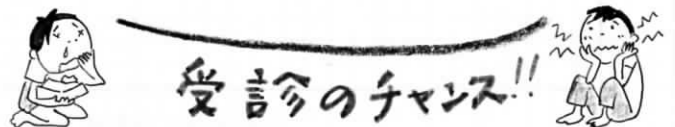
- 服装... 吸湿性、通気性のよい素材のもの。外で熱を吸収しにくい白いものが◎
- 練習... 30分に1回は休憩をとり、水分を補給をする。  
\*水分補給のポイント\* のどが渇く前に飲む！ 量の目安は練習前 250~500ml、練習中(1口) ~ 200mlくらい。2~4倍程度に薄めたスポーツドリンクなどがおすすめ。
- 体調... 十分に睡眠をとる。熱があつたり、下痢をしていたり、疲労感の強い時は休む。保健委員会コーナーの熱中症予防に効果のある食べ物なども参考にしてみてくださいね！ 熱中症を予防し、元気に暑い夏を乗り切りましょう！

### 夏休みは



1学期に行った健康診断。疾病通知ももらって、まだ受診していない人がたくさんいます。この休みを利用して、必ず受診してください！！

### 受診のチャンス!!



# 定期健康診断結果② ～ 疾病通知もらった人は、必ず受診しよう！～

\* 2018.7.13現在の受診率です

## ④ 眼科

視力検査の裸眼で(A.A)以下の人、メガネやコンタクトレンズで(B.B)以下の人、アレルギー性結膜炎などの目の疾病の疑いのある人に通知が出ています。

	受診が必要な人	そのうち受診済の人
1年	56人	30人(53.6%)
2年	55人	17人(30.9%)
3年	60人	13人(21.7%)

## ④ 耳鼻科

アレルギー性鼻炎や耳垢など、学校医の先生が受診が必要と判断した人に通知が出ています。

	受診が必要な人
1年	36人
2年	21人
3年	17人

※耳鼻科検診は学校医の先生の都合により、日程変更したため、7/3現在では、受診済の人はいません。

## ④ 歯科

むし歯や歯石、歯肉炎など、学校医の先生が受診が必要と判断した人に通知が出ています。

	受診が必要な人	そのうち受診済の人
1年	27人	13人(48.1%)
2年	31人	10人(32.3%)
3年	30人	3人(10%)

桜木中の健康課題の1つが「受診率の低さ」です。特に学年が上がるにつれ、低くなっていく傾向がみられます。

免状や部活はもちろん大切です。でもそれは健康であるからこそ、全力で取り組めるのではないのでしょうか？これから末長くお付き合いしていく自分のからだに目を向けてあげてくださいね。夏休み中に必ず受診しましょう！



## 今年も応急手当を学びました!!



今年も全学年で心肺蘇生やAEDの使い方を保健の授業で学びました。万が一の時に今の自分達にできることで、勇気をもってやってもらえたらと思います。



↑まずは先生の見本が流れを確認します



大丈夫ですか？



人が倒れていて、誰か来てください！



→ 応援の人に119番通報とAEDをお願いします



胸骨圧迫



← 3年生は人工呼吸はチャレンジします。これがなかなかむずかしいです...



AEDの使用方法を学びます



チームで協力して早く対応!



胸骨圧迫の交代もスムーズにできるよう練習しました

## 先月号のBODYの答えはこちら!

- 歯牙にもかけない
- 豆腐が歯を痛める
- 獅子の歯がみ
- 白い歯を見せる
- 歯がゆい
- 舌で歯を握る
- 歯をくいしばって小歯がすること
- まったく相手にしない、無視すること
- 突顔を見せる、にっこり笑う
- 思いよにならず、もどかしい
- あるはずのないこと
- ものすごく怒ること