

# ほけんだより

けがや病気をしない

楽しく充実した夏休みをすごそう。

みんなにとっては待ちに待った夏休みですか。

1年生のみなさんは、入学後から疲れましたよ。2月は  
でいい。ゆっくり体を休めてください。

2年生のみなさんは、3日後のEBC那須をひかる。あと少し  
緊張が残ますが、これまで健康に気を付けて無事に  
宿泊行事を大がえましょう。

3年生のみなさんは、大きな行事。統合した学期前半でした。  
様々な場面での活躍、大変お疲れさまでした。

ひとまず疲れをとるために、一息つて... そしたら、次の目標に向かって  
夏休み中も自分たまに毎日学習にかんばってくださいね。応援しています。



## 夏休み中に受診してください



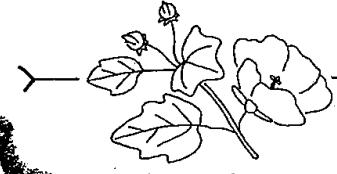
定期健康診断が終り、先日個人への結果配布をしてました。

自己・検診・検査結果は、確認することができますでしょうか。

「目や鼻、歯、病気かみつかない人」「視力の管理がうまくできていない人」など  
「治療(受診)していただき」プリントを渡しました。受診は終りましたか?  
歯・病気・視力のことは? 必ず受診してもらつた人のへは、夏休み前に  
再度プリント渡します。夏休み中にはとにかく時間あつて受診をするように  
してください。

平成27年7月16日  
北埼玉3校中学校

## 夏休みの健康管理



生活リズムをくずさず!

健康な心と健康な体で過ごしましょう

食べる 寝る 排便する 運動する 清潔にする

夏休みに入った人たちから、ちょっとひこ休み...、という気持ちちは理解できます。  
ただ、時間はすぐに経ってしまうというのも事実ですね。...ということは、  
ゆっくり休みにも大切ですか。下さり下さり自分で甘えて過ごしてしまうことも  
せず、区切りや切りかえも大切とすることです。

「食べる」「寝る」「排便する」「運動する」「清潔にする」という生活リズム、  
生活の習慣を、できるだけ形にしてすることなくすこよくに気を行つて  
ください。

3月、「夏休みの目標」を、自分なりに達成して、満足感を味わえ。  
みんな9月からまたねることを願ってます。

## 夏特有の病気にも気を付けましょう。 (熱中症、皮膚・病気など)



夏は気温が高く、あわせて湿度も高くなるから、夏にだけよくみらわれる  
病気があります。特に中学生:多いのは、熱中症。症状があまり心配と  
思えない場合は、目や皮膚・病気にかかる心配です。(熱中症の注意については裏面にあります)  
「目や皮膚か、赤くなる」とか「かゆくなる」といった症状が、あまり場合に  
放置せず、まずは早く専門医の診察を受けてくださいね。

# 〈熱中症を予防しましょう!〉

平成25年  
健、7月号より抜粋

## 熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまったときに起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》



《熱中症のとき》



こんな症状が起ります!!

- (軽) ふらっとする「めまい」、くらつとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- (中) ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がはいらない
- (重) 手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない

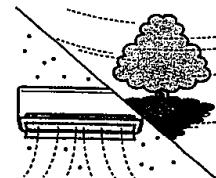


## 熱中症かも!?と思ったら

自分でできる3つのステップ!!

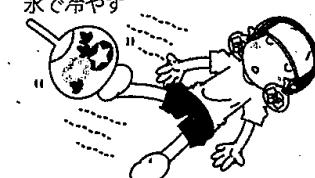
### 1 涼しい場所へ移動する

- ・日かけ
- ・クーラーなどの効いた部屋



### 2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを水で冷やす



### 3 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト

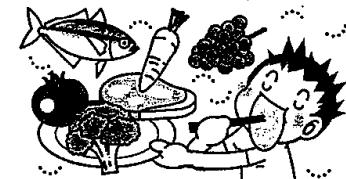


## 熱中症にならないために 一休養編一

- 「しんどいな」「寝不足だな」と感じたときは、ムリしないようにしましょう



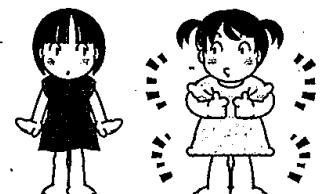
- 暑さに負けない、じょうぶな体をつくりましょう



- いつでも飲めるように、水筒を近くに用意しておきましょう

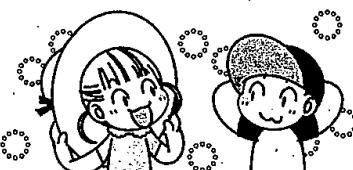


- 少し肥満気味の人は、とくに体調の変化に気をつけましょう

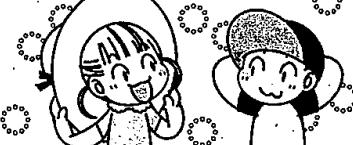


## 熱中症にならないために 一服装編一

- 外出時は、帽子をかぶりましょう



- 風通しの良い、汗を吸ってもすぐかわく服を選びましょう



- 熱を吸収して熱くなる黒色系の服はさけましょう



- 家中では、手や足ができるだけ出る服を着ましょう

