保健だより

7月号

旭中　保健室

7・8月の保健目標

熱中症を予防しよう

熱中症になりやすいのは、こんな人！

サッカー部のAくんのケース

Aくんはサッカー部の１年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ！

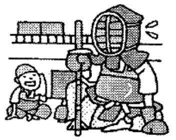
30度をこえる炎天下でがんばっていたら…

なにが悪かったの？

テスト勉強が続いて**睡眠不足**だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、**暑さに慣れていなかった**んですね。１年生は自分のペースがつかみきれなくて、**無理をしがち**。熱中症になりやすいのです。

アドバイス　生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとろう。暑さに慣れていない時は、無理をしない。

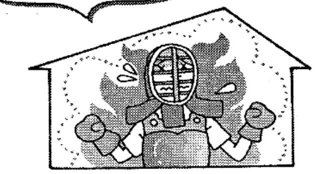
剣道部のBくんのケース



Bくんは剣道部の２年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。

面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら…

なにが悪かったの？



湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また**風がない**体育館ではよけいに体温が上がります。

アドバイス　室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。

吹奏楽部のCさんのケース

Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する３年生。昨日まで夏カゼの下痢で休んでいました。

今日は渡り廊下で長時間の練習をしていたら…

なにが悪かったの？

病気明けで体力が下がっていたり、**下痢**でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また**長時間立ちっぱなし**の練習は、意外に体力を奪われます。

アドバイス　こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。

遅刻をしたら皆さんにお願い！

学校では朝のＳＴより後に遅刻をしたら、必ず職員室の学年の先生に伝えてから教室に行くというルールがあります。これは皆さんが無事に学校に来ているということを確認するために大事なことなので忘れないでね！！

保護者の皆様へ

○　昨年度から、月１回、保健委員がクラスの生徒に保健関係の基本的知識を伝達するようにしています。旭中生徒の健康に関する知識や意識を向上させることと、保健委員の「伝える力」、生徒たちの「聴く力」がアップすることを目標に行っています。

今まで、鼻血の止め方、体温の正しい測り方、思春期性歯肉炎について伝達しました。今月は、熱中症予防と対策について行います。生徒一人一人にきちんと伝達されているか、ご家庭でも聞いてあげて下さい。

○　部活動前後の健康チェックを確実に行うよう、部活動部長会を行いました。成長期には、大人と違う思いがけないけがが起こったり、我慢して運動を続けることで、成長障害を起こしたりすることがあります。部長会では、それらの話や予防するための心構え、危険を防ぐ部活動の練習などについて指導をし、意識を高めるとともに、救急バックを配布しました。

○　個人懇談の時に、健康手帳を返却します。治療勧告を受け、すでに受診された方もみえるかと思いますが、今年度の健康診断結果を確認して下さい。尿検査は、昨年度から擬陽性の方については、受診勧告をしていませんので、ご了承下さい。

＊　先月、保冷剤についてのお願いをしたところ、たくさんいただきました。
大変助かっています。
本当にありがとうございました。