



7月

# 保健だより

令和2年7月1日  
大府南中学校  
保健室

じりじりと暑い日が多くなってきました。体が暑さに慣れていないと調子を崩しやすいです。  
今週からプールが始まっています。体調管理に気を配り、毎日元気に過ごしましょう。

## 来週 検尿の回収があります



回収日 7月7日(火)、8日(水)、10日(金) \* 予備日 8月6日(木)

方法 ① 朝起きたらすぐの尿をとります。尿を紙コップにとり、容器に入れます。

\* 容器に入れる量は、容器の半分くらいでよいです。

② 登校したら、教室にある容器入れの自分の番号のところに入れます。

・ 持ってきていても出し忘れてしまうとやり直しになります。登校したらすぐに出  
しましょう。

・ 容器は7月6日(月)に配付します。なくさないようにしましょう。

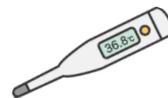
重要!

## 7月からの健康観察カードに項目が増えました

学校が再開してから1か月がたちました。体調不良で保健室へ来る生徒の中に、「朝ごはんを食べていない」「いつも食べていない」という人がいます。時間や食欲がないからといって朝食を食べずに活動すると、体の水分タンクが空のまま活動することになり、熱中症になりやすくとても危険です。

そこで、毎日提出している検温のカードに、【朝食】の欄を追加しました。

夏の暑さもあり食欲がないことが多い時期ですが、意識をして朝食を食べてこられるといいですね。



## 保護者のみなさまへ

- 延期になっていた健康診断を実施しており、治療のお知らせも随時お配りしています。視力検査の結果は【両目ともA】以外の人に配付しました。治療のお知らせを受け取った人の中で、「学校からお知らせを受け取る前に眼科へ受診した」「コンタクトレンズや眼鏡を新調した」などの人は、保護者の方でその旨を記入の上、学校へ提出して下さっても構いません。
- 先週行った心電図検査では、感染症予防のためのタオル等、持ち物が多くなりましたが、ご協力ありがとうございました。8月、10月に内科検診、9月、10月に歯科検診を予定しています。検診会場内の人数調整、会場の換気、検診の仕方など、感染症予防を行って検診を実施する予定です。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



# 熱中症に気を付けよう



暑くて湿度が高いときに気を付けたいのが**熱中症**です。

長時間の活動や激しい運動をしたり、気温や湿度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなり、体温が調節できなくなります。

そのため、のどが渇いて頭痛やめまいが起こったり、心臓がドキドキしたり体がけいれんしたりすることがあります。これが熱中症です。症状が重くなると命に関わります。



## 熱中症になりやすい状態

### ◆寝不足のとき

前日の疲れがとれていないので、体調が悪くなりやすい

### ◆朝ごはんを食べていないとき

朝ごはんは水分や塩分補給の役割があります

### ◆体調不良のとき(特に、発熱や下痢があるとき)



## 熱中症になりやすい環境

### ◆気温や湿度が高いとき

体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増える

### ◆風がないとき

汗が乾きにくくなり、体温調節がうまくいなくなる

### ◆急に暑くなったとき

体が暑さに慣れていないため、体調を崩しやすい

### ◆日差しや照り返しが強いとき

暑さによる負担が体にかかりやすくなる



こんなときは  
熱中症かも？

顔が赤い、暑い

めまいや吐き気がする

頭がズキズキと痛む

意識がはっきりしない

## 熱中症を防ぐためにできること

しっかり睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる

のどが乾く前に、こまめな水分補給と塩分補給

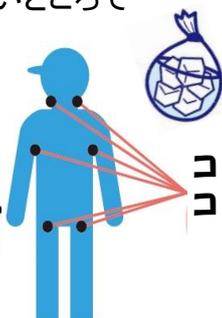
\* 運動の後、汗をたくさんかいたときは、水やお茶だけでなく、塩分を含むスポーツドリンクがよいです。

体調がよくないときは無理をしない

運動をするときは、涼しいところで

こまめに休憩をする

熱中症で冷やすと  
効果的な場所



## プールで熱中症?!

冷たい水の中なら熱中症にならないよね？

→答えは[NO]です

冷たいと感じるプールの水でも、水温が高くなると体の体温が上がりやすくなります。また、水中で運動をしていると、たくさん汗をかいてしまっていることに気付かないことがあり、水分補給するタイミングがなく熱中症になりやすくなってしまいます。

安全に楽しく水泳を行うためには、いつも以上に健康に気を付けなくてはなりません。

6月末から水泳の授業が始まっています。体調管理をしっかりとして、元気で健康に水泳を楽しみましょう。

