

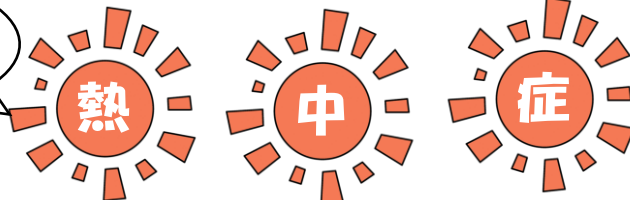
7月 保健だより

令和7年7月1日
小平市立花小金井南中学校
保健室

いよいよ夏本番を迎えます。登下校中に少し歩いていただいても汗をたくさんかく季節です。こまめに汗をふき水分補給をしましょう。暑いからといって、エアコンの温度を思いっきり下げたり、冷たいものをがぶ飲みするのは夏バテのもとです。暑さに体を慣らしながら、暑さに負けない体づくりをしましょう。



こんなところに
注意！



今月の保健目標

熱中症を予防しよう！

熱中症は様々な要因が重なると誰でも発症し、適切な措置が遅れた場合は死亡に至ることもあります。スポーツ振興センターで申請のあった過去の事例をいくつか紹介します。事例を通して熱中症を正しく理解し、予防しましょう。

事例1 (中学2年生)

柔道部活時、他校武道場で合同練習を行っていた。準備運動、寝技、投げ込み後、乱取りの練習を始めたところ、本生徒が疲れた様子だったので、休憩させたが、意識もうろう、右手の硬直が見られ、救急搬送した。



屋内でも発生します

事例2 (高校1年生)

暑さの中、午前中より体調がすぐれず、昼食もほとんど食べられなかったが、6校時の体育で水泳を行った。その後教室に戻ったが、やがて動けない状態となり、体の震え、息苦しさを感じ、意識が薄れ、体温上昇、吐き気等の症状が出てきた。



体調が悪い時は無理をしない

事例3 (小学3年生)

夏休み明けの初日、暑さに身体が慣れていない中で休憩時間に校庭で鬼ごっこをして遊んでいたら、頭が痛くなり、気持ちが悪くなった。



休み明けの激しい運動は要注意

事例4 (高校2年生)

遅刻しそうになったため急いで自転車で登校した。30分以上かかり学校に到着し、朝のHRに出た後、気持ちが悪くなった。当時午前8時で、気温27.3℃、湿度74%だった。



湿度が高い時も注意！





脱水症の症状

軽度

のどの渇き
強い渇き ぼんやりする
食欲がない
皮膚が赤くなる イライラする
体温が上がる
強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
頭痛 ぐったりする
ふらふらする けいれん
尿が出ない 最悪の場合死の危険も

重度

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液
などで早めに対処を。

花南中 1 学期保健室来室状況

今年度が始まって、あっという間に 1 学期が終わろうとしています。
下のグラフは、4 月～6 月までの保健室来室人数です。(人数はのべ人数です。)

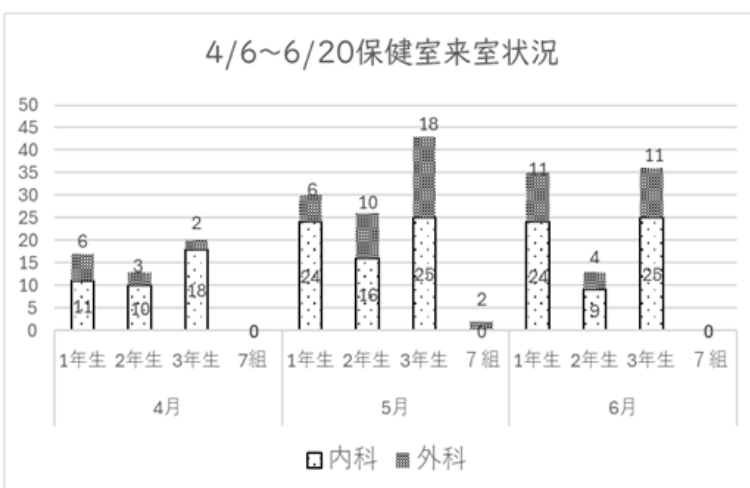
この期間の保健室来室者の合計は、**235 人**でした。



内科的症状で多かったのは、「頭痛」「気持ちが悪い」でした。睡眠不足や疲れが原因の心当たりとして挙げる人が多くいました。新しい環境に心身共に慣れずに疲れたり、やることが多くて疲れたりしてしまう人も中にはいました。

外科的症状では、運動会の練習時期から「擦り傷」や「捻挫」などで来室する人が多くいました。

多くの人が、来室時に「体調が悪い」と言っていますが、「体調が悪い」という言葉だけでは、どんな状態なのかがわかりにくく、どんな処置が必要なのか判断しにくい困ります。来室時には今出ている症状は何かを、詳しく伝えてください。



保健室からのお知らせ

今年度の定期健康診断が終了しましたので、後日今年度の定期健康診断の結果を配布します。「定期健康診断の記録」の学校への返却は不要ですので、ぜひご家庭で成長の様子を確認してください。

*「定期健康診断の記録」は、1 学期の定期健康診断の結果を載せているため、その後の受診の有無等の記録は載せていません。保健室では「治療のお知らせ」の提出により把握しているので、「治療のお知らせ」をもらった人はぜひ夏休み等を利用して受診してください。

