

令和4年7月1日

小平市立上水中学校保健室



今年の夏の平均気温は、全国的に平年並みか、高くなる予報がでています。夏の早い時期から猛暑になる可能性が高いそうです。湿度が高く蒸し暑い日に気を付けたいのが「熱中症」です。

こんな日は熱中症に注意！



きゆう あつ
急に暑くなった



き おん たが
気温が高い



しつ ど たが
湿度が高い



かぜ
風がない

熱中症を予防するために一人一人ができること！

☆しっかり睡眠をとる

睡眠は、心身の疲れを回復させる効果があります。寝不足で疲れがとれないと、体調不良の原因になります。遅くても22時前には寝るようにしましょう。

☆朝ご飯を必ず食べる

体内に入ってくる水分は、飲料水だけでなく食べ物が代謝されることで生まれる水分（代謝水）があります。朝食を食べることは熱中症予防に繋がります。

☆水筒を持参する

熱中症予防にかかせないことは水分補給です。水筒を持っていると登下校中も水分補給ができます。水分補給のポイントは、コップ1杯程度の水をこまめに飲むことです。水筒の中身は普段の学校生活では、お茶や水で十分ですが激しい運動をする人はスポーツ飲料があると安心です。

☆涼しい服装にする

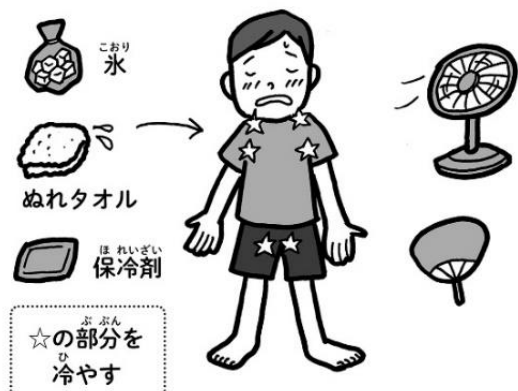
暑い日に、長袖・長ズボンだと体に熱がこもり熱中症のリスクが高まります。学校でも、暑い日に長袖のジャージを着ている人が多く見られます。暑いと感じるときは、半袖になりましょう。クーラーの風が当たるため、ジャージを着ている人もいると思います。環境に応じて衣類を調整するようにしてください。

【熱中症になってしまったら…】

☆日陰やクーラーの効いた涼しい場所へ移動する。

☆体の太い血管が集まる場所を冷やす。（右の絵の☆部分）

☆安静にして十分休養する。



【天気予報を確認しよう】

夏は連日の厳しい暑さに加えて、急な大雨、突風、落雷、ひょうなどが発生することがあります。自然の猛威を防ぐことは難しいですが、事前に情報を知っていたら「備えること」ができます。特に、朝登校する前や、休日に外出する予定があるときは、天気予報を確認することをお勧めします。雨の予報がでているときは、折りたたみ傘の用意や替えの靴下などがあると安心ですね。

【保健委員会の取組紹介】

毎週ハンカチチェックを行っています。目的は「洗った手を清潔なハンカチでふくことで感染症予防に繋げる」です。保健室前に、実施状況を掲示しています。ぜひ見てください。

ハンカチチェック実施状況			
クラス	生徒数	ハンカチを持ってきている人	
1A	26人	23人	人
1B	27人		人
1C	26人	16人	人
1D	26人	22人	人
2A	30人	23人	人
2B	30人	25人	人
2C	31人	26人	人
3A	34人	29人	人
3B	30人	27人	人
3C	30人	31人	人

保健室からのお知らせ

【保護者の方へ】

歯科健康診断結果のお知らせについて

6月16日に歯科健診を実施し、6月20日に、全生徒に歯科健康診断結果のお知らせを配布しました。(A4 サイズ黄色の紙)

今年度の歯科健診の結果、1年生30名、2年生32名、3年生47名、合計109名の生徒にむし歯があることが分かりました。また、109名の中で、5本以上むし歯を保有している生徒は39名いました。学校歯科医の先生からも「コロナの影響もありますが、むし歯の生徒が多いです。」というご指摘をいただきました。学校検診は確定診断ではありませんが、結果のむし歯の欄に○がついている場合は、専門医を受診し相談・治療を受けることをお勧めいたします。

* 歯科健康診断結果を紛失してしまった場合は再発行できますので、保健室までご連絡ください。

* 歯科健康診断結果のお知らせの下部分が受診報告書となっています。病院で記入していただいた後は、保健室に提出してください。

