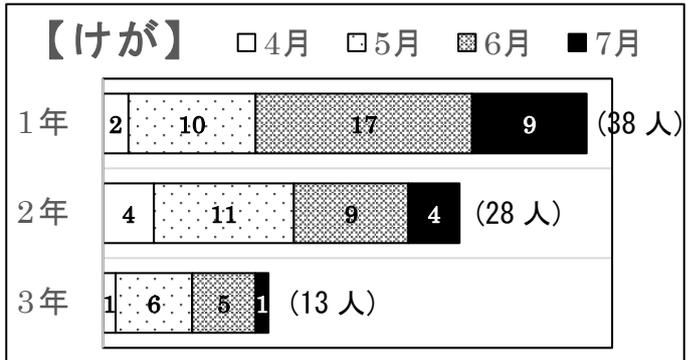
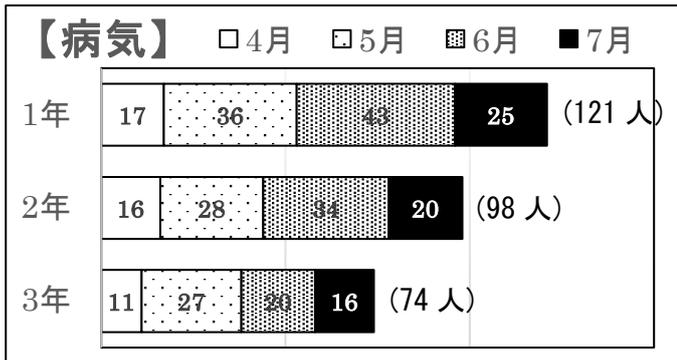


7月 保健だより No. 8

2024.7.17(水) 宝達中保健室

いよいよ夏休みが始まります。梅雨の蒸し暑い日が続いていますが、これからが夏本番です。ますます熱中症の危険も高くなりますが、生活リズムを整えて、熱中症対策と新型コロナウイルスなどの感染症対策を両立し、健康に夏休みを過ごしましょう。

【1学期の保健室来室状況】(7月12日現在) 病気：293人 けが：79人



【症状別来室状況】

- | | |
|------------|----------------|
| (病気) 1位 頭痛 | (ケガ) 1位 捻挫・突き指 |
| 2位 気持ち悪い | 2位 すり傷 |
| 3位 腹痛 | 3位 打撲 |
| 4位 咽頭痛 | 4位 筋肉痛 |
| 5位 倦怠感 | 5位 切り傷 |

【曜日別来室状況】

- | | |
|-------------|-------------|
| (病気) 1位 火曜日 | (ケガ) 1位 木曜日 |
| 2位 木曜日 | 2位 金曜日 |
| 3位 金曜日 | 3位 火曜日 |
| 4位 月曜日 | 4位 水曜日 |
| 5位 水曜日 | 5位 月曜日 |

【日本スポーツ振興センター利用状況】(令和6年4月1日～令和6年7月12日現在)

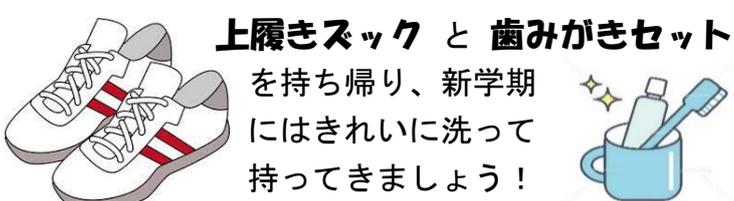
学校でのケガ等で医療機関に受診した人は、**16人(男子9人・女子7人)** でした。

【1学期を振り返って】

保健室来室数は、昨年度と比べて大きく変わりありませんでした。また、7月16日現在での感染症による出席停止者数は18名(新型コロナ14名・溶連菌感染症・咽頭結膜熱・手足口病等)で、今週に入って新型コロナ感染者が増えています。生活習慣では、朝食の欠食や内容、就寝時間が遅い等の課題が見られました。頭痛を訴えて来室した生徒の中には、1時間ベッドでぐっすり眠って元氣回復するなど、明らかに睡眠不足が原因と見られる生徒もいました。夏休みは、睡眠だけでなく食生活も乱れがちになります。しっかり寝てしっかり食べて、部活動も勉強も充実した夏休みになることを願っています。

保護者の方へお願い

1学期にケガで病院受診された方で、日本スポーツ振興センター災害給付金の申請書類をまだ提出されていない方は、8月上旬までに学校へ提出していただきますようお願いいたします。また、1学期中に病院受診された方で日本スポーツ振興センターの書類が必要な方は、学校までお知らせください。



上履きスック と 歯みがきセット
を持ち帰り、新学期にはきれいに洗って持ってきてみましょう！

日頃、部活動等で土日に持ち帰る機会がないためか、かなり汚れた上履きが多く見られます。この夏休みの機会にキレイに洗いましょう！

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



スタート 友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 手足がつかない、しびれる、足がもつ
- 気分が悪い、頭が痛い
- れる、こむらがえり
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立ってられない

水分を補給する

つめたいスポーツドリンクなど

ただし! 無理やり飲ませるのはダメ

気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

① 寝不足・朝ごはん抜き

ゲームに夢中で夜更かししてたら寝坊だ!

朝ごはん? 食べる暇ないよ

声をかけてみよう

ここはどこ? 今なにをしているかわかる? 名前は何?

自分で水分をとれる? 症状はよくなった?

② 水分補給をしない

水筒忘れてきちゃった

意識がない/返答がおかしい

先生を呼ぶ

「だれ」が「どこ」で「どんなようす」

先生に伝え、救急車を呼んでもらおう

待つ間に応急手当を

意識がある

応急手当をしよう!

- 涼しいところに連れて行く (風通しのいい木陰・エアコンのある教室など)
- 服をゆるめる
- 冷やす (水をかけてうちわなどであおく、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす)

病院へ

そのまま安静にして十分に休めます

回復したら、先生に言ってお家に帰ります

③ 休憩をとらない

まだまだ、もう一本!

あれ? わかりましたか? 熱中症にならないために、何をすればいいかわかりましたか?

熱中症の季節には寝る前と目覚めた後に

コップ1杯の水を!

夏野菜を全部ひろってゴールにたどり着け!

スタート

- 大根
- とうもろこし
- トマト
- にんじん
- 枝豆
- 小松菜
- オクラ
- きゅうり
- 白菜

ゴール

夏野菜には夏に不足しがちな水分やビタミンなどを含むものが多く、夏バテ予防の効果が高いです。