

保健だより

7月の保健目標
夏を健康に過ごそう



2019年7月 辰口中学校保健室

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

重

体調が悪くなったら、周りの人にすぐ知らせましょう！

熱中症…「重症度」に応じた応急処置を！

〈Ⅰ度：軽症〉

- ・涼しいところで安静にして衣服をゆるませる
- ・ゆっくりと体を冷却する
- ・水分（スポーツドリンクなど）を飲ませる
- ・仰向けにして寝かせ、足を少し高くする
- ・足などをマッサージする



〈Ⅱ度：中等症〉

- ・安静・休息・冷却を直ちに実施する
- ・太い血管の通っているところ（首の横、わきの下、足の付け根）を冷やす
- ・体の表面にぬれたタオルをあてて、風を送る



〈Ⅲ度：重症〉

反応の有無を確認して、意識が回復しない場合には一刻も早く救急病院へ運ぶ



辰口中学校受診状況

歯の受診が終わっていない人（う歯による受診）

1年生	2年生	3年生
6人	8人	5人

視力の受診が終わっていない人

1年生	2年生	3年生
20人	23人	25人

受診がまだの人へ
夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに



令和元年度 学校保健委員会が開催されました！

★学校保健委員会は、学校における健康に関する課題を研究協議し、健康づくりを推進するための委員会です。

- ・日 時：7月10日（水） 午後3時00分～4時00分
- ・場 所：辰口中学校 会議室
- ・参加者 学校医（松田先生） 学校歯科医（柴山先生）

PTA会長 PTA保健体育委員長・保健体育副委員・保健体育委員

学校長 教頭 他教職員8名 生徒保健委員会・給食委員会・体育委員会生徒数名



テーマ 「あなたの生活リズムで大丈夫？睡眠について考えよう」

はじめに、保健委員会から5月24日に実施した睡眠アンケート結果と考察の発表後、保健委員会が考えた健康づくりの取り組みの提案がありました。その後、その取り組みについて参加者の方々から質問、意見、アドバイスを受け、話し合いをしました。

参加者からは…

- ・睡眠の質について
- ・熟睡するにはどうしたらよいか
- ・なぜ睡眠をとるのか
- ・睡眠不足のデメリット
- ・その人その人にあった睡眠を伝えてほしいなどの意見がだされました。



保健委員会が考えた取り組み

- ①自分でできることの呼びかけ 1日の「スケジュールを立てる」「メディアの時間を減らす」
- ②睡眠の大切さや質についてのDVDを流す…二学期の保健の時間に流してもらう
おたよりをだし、保健委員がクラスで読む…睡眠の質問疑問について、家庭へのメッセージ等
- ③睡眠週間の取り組み…考え中

*7/18（木）に全校生徒に学校保健委員会報告をしました