

7月のほけんだより

令和4年6月30日

興本扇学園

校長 稲葉 守朗



定期健康診断が終わりました！

6月で定期健康診断が終わりました。終わった健診から、受診をお勧めする対象者には「お知らせ」を配布しています。6月30日現在で、「受診結果報告書」を提出していただいた数を集計しました。

ぜひ、夏休みの間に治療を済ませましょう。「受診結果報告書」は学級担任へご提出ください。また、「お知らせ」をなくしてしまった場合でも再度お渡しします。担任へご連絡ください。

【6月30日現在の受診状況】

《歯科》



専門医の指導
を勧めた人

139人

受診した人

26人

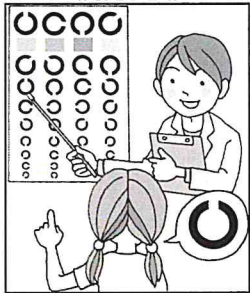
早期治療を
勧めた人

62人

受診した人

13人

《視力》



「C・D」が
あった人

133人

受診した人

49人

《眼科》



受診を
勧めた人

3人

受診した人

2人

《内科》



受診を
勧めた人

14人

受診した人

3人

《耳鼻科・聴力》



受診を
勧めた人

36人

受診した人

24人

マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要です。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



その状態で運動すると...

熱中症のキケンあり!

暑さに負けるな!

1 キケン! 過度な運動

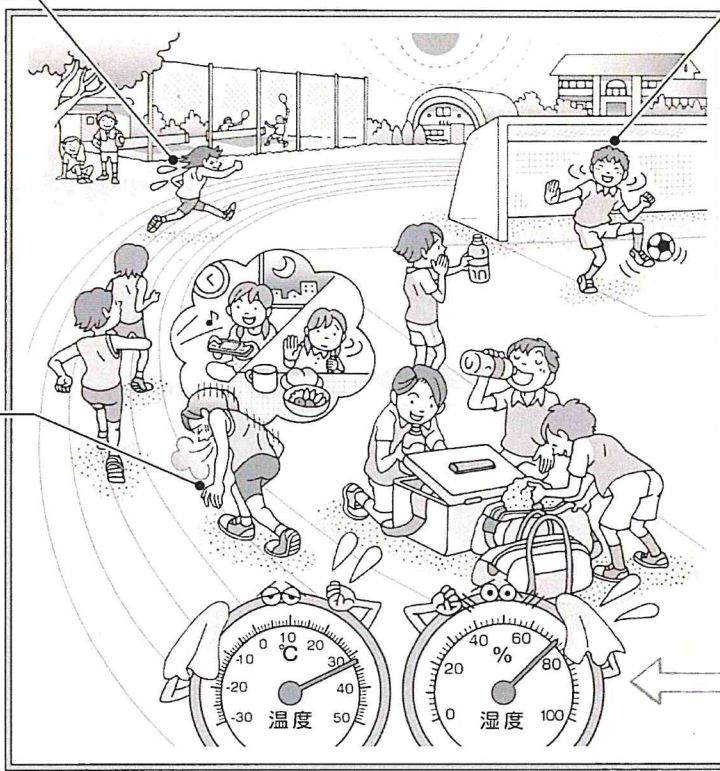
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

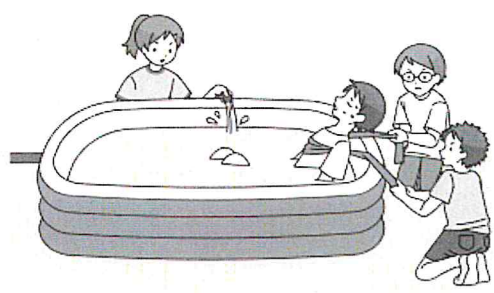
運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

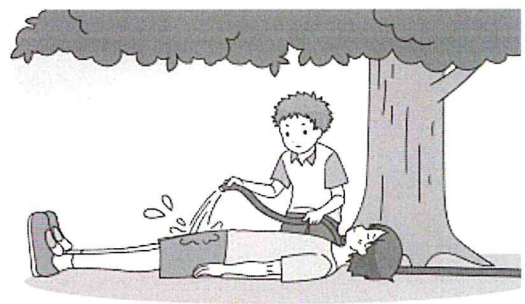
熱中症は「湿度」にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

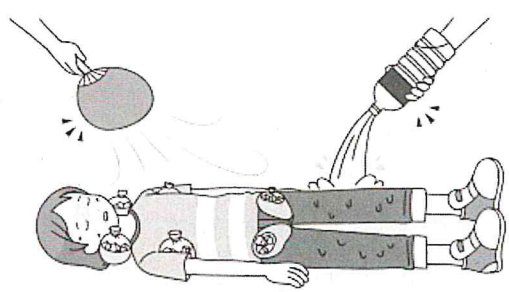
熱中症の応急処置を知っておこう



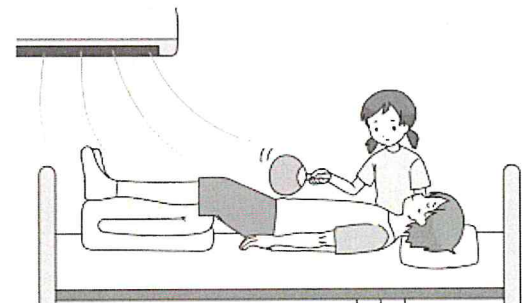
冷たい水を張ったプールに全身を浸からせる。
溺れないように、タオルなどを脇の下に通して支える



木陰などの涼しい場所で、服の上から流水をかけ続ける。
うちわなどでおおぐとより効果的



首のつけ根、脇の下、足のつけ根に冷たい物をあてる。
服の上から冷たい水もかけ、うちわなどでおおぐ



涼しい部屋に寝かせ、うちわや扇風機で冷たい風をあてる
ぐったりしている場合は足を高くする

夏休み前に、定期健康診断の結果一覧を配布します。お子さんと一緒に健康状態を確認し、健康であるためのライフスタイルを考え、よりよい生活習慣にできるように見直す機会にいただければと思います。

問い合わせ先
興本扇学園 西校舎
養護教諭 原田めぐみ
03-3856-1421