

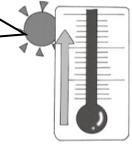
# 保健だより 7月



令和6年7月  
大門中学校保健室  
第4号

梅雨が終わると本格的な夏が来ます。そして、日差しがいっそう強く、まぶしくなります。体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった時は要注意です。



## 熱中症対策を忘れずに!



熱中症の応急処置は

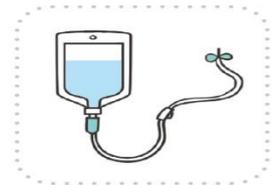
# 「FIRE」!



**Fluid**

液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



**Icing**

身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



**Rest**

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



**Emergency**

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



健康診断の結果をふまえて

元気になるチャンスです!

今後に活かすために

(令和6年6月28日現在)

	治療カードを渡した人	治療の済んだ人
むし歯や歯ぐき等の病気	106名	39名
目の病気や低視力	238名	51名
耳・鼻・のどの病気	23名	4名
内科(運動器)・尿検査等	122名	49名

健康診断の結果で、疾病や異常の疑いがなかった人は、昨年の自分の結果と見比べてみて、「何か変わったこと」「気になる場所」などはなかったでしょうか。今の状態を把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。

保護者の方へ

～健康診断結果を受けて～

4月から始まった定期健康診断が終わりました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしています。夏休みは治療のチャンスです。受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間に治療が終わるよう早めの受診をお願いします。また、治療が終わりましたら学校への連絡も忘れずにお願いします。



