

# 保健だより 7月

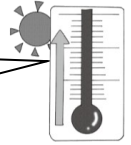


令和 8 年 7 月  
大門中学校保健室

1学期ももうすぐ終わり、夏休みが始まります。自分に合った計画を立て、時間を有効に使い、思い出に残る充実した夏休みにしましょう。また、体調管理に気を付け、元気に過ごしましょう。

## 熱中症を予防しよう

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。



### 熱中症の原因と症状・対応

#### 熱失神 (失神する)

皮ふの血管の拡張による血圧低下、脳の血流が減少することで起こる



⇒水分補給しよう!

#### 熱けいれん (手足のけいれん、痛み)

水だけの補給をしていて血液の塩分濃度が低下することで起こる



⇒水分・塩分不足・水分補給しよう

#### 熱疲労 (倦怠感・おう吐・頭痛)

大量の汗に水分補給が追い付かず、脱水状態になることで起こる



⇒冷却・水分補給をしよう!

#### 熱射病 (応答がにぶい、言動がおかしいなどの意識障害)

体温上昇で中枢神経が異常を来す



⇒冷却・水分補給・酸素吸入などをしよう! 重症の場合は救急車を呼ぼう!

### 運動中の効果的な水分補給方法上手にとろう



●運動中は、こまめに水分補給をする。



●少しずつ何回かに分けて飲む。



●2～3倍に薄めたスポーツドリンクがおすすめです。



## 定期健康診断の結果から・・・夏休みは治療のチャンス

夏休みの計画に受診予定を入れよう

	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	198名	7名
目の病気や低視力	203名	68名
耳・鼻・のどの病気	19名	8名
内科(運動器)・尿検査等	159名	68名

(令和8年7月1日現在)

#### <保護者の方へ>

健康診断の結果、受診の必要なお子さんには、その都度、治療カードをお渡ししています。ご家庭で確認され、受診をお願いします。

結果について不明な点や疑問がありましたら、保健室へお知らせください。