

# ほけんだより 7月

令和5年7月3日  
浦崎中学校 保健室

期末試験や運動会など忙しい6月が終わりました。今年は4月からええじゃん、5月は市内大会・中間試験など忙しい1学期でしたね。みなさん、体調はどうか？

あと少しでもみなさんの楽しい夏休み！しっかり遊んだり休んだりして、リフレッシュしてくださいね♪



## その症状 熱中症 かもしれません



高体温



吐き気



こむら返り(つる)



めまい



頭痛

### 熱中症とは・・・？

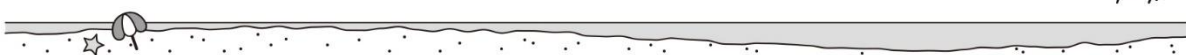
- ①体が平熱を保とうとして、大量に汗をかく
- ②体内の水分・塩分が不足し、脱水状態になる
- ③体が脱水に対して適切に対処できなければ、こむら返りや失神を起こし、最悪の場合、死に至ることがある

体調が悪いと熱中症になりやすいです！  
睡眠・休養・食事に気をつけましょう。

意識がもうろうとしているときは、死に至る可能性のある危険な状態であり、いかに早く体温を下げられるかにかかっています！

### 対処法

- 体調が悪くなったときは、すぐに日陰や涼しいところで休養し、水分・塩分を補給する
- 意識がないときや返答がおかしいときは、すぐに救急車を呼び、全身に水をかけ続ける  
(以前はわきの下、首を冷やすのが良いとされていたが、体温があまり低下しないため、現在は全身に水をかけるのが良いとされている)



夏休みの間に、治療に行こう！

4～6 月に健康診断で治療の必要がある人は、治療のお知らせを配っています。

まだ病院に行っていない人は、夏休みの間に受診して、健康な身体で新学期を迎えましょう！



6日・13日・20日

12:40-16:40

相談室におられます。  
今月は毎週来られるので、ぜひ話しに行ってみてくださいね♪

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、  
食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、  
足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、  
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。



日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

こんなときは病院へ



- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

1年生の保護者の方へ

5月に実施した心臓検診の結果が返ってきています。（1年生のみ対象）

病院での二次検査が必要な生徒のみ、結果をお返ししていますので、確認をよろしくお願いいたします。

なお二次検査が必要な場合は、案内もお渡ししていますので、受診をお願いいたします。

