

サブリメント

西台中 保健だより
令和7年7月17日
保健室



夏休みの健康生活について

明日で1学期が終了し、夏休みが始まります。この夏、どんなふうに過ごしますか？「1ヶ月以上もある！」と、思っていると、意外とあっという間に過ぎてしまいます。

日々の計画を立て、健康に気をつけながら、充実した夏休みを過ごしましょう。

以下の「たのしいなつやすみ」を参考にしてください。

- ① たまには 湯船につかってリラックス。
- ② のどが乾く前に 水分補給。
- ③ 食事の後は 忘れず歯みがき。
- ④ 飲酒・たばこ・ドラッグ「ダメ!ぜったい」。
- ⑤ なかなかできない 治療を今こそ。(歯科や眼科など)
- ⑥ 冷たいものは ほどほどに。
- ⑦ やりすぎない ネット・ゲーム。
- ⑧ 睡眠は 8時間が基本。
- ⑨ 乱さない 早寝・早起き 生活リズム。



1学期(4月～7月)の保健室来室状況

1学期の保健室来室状況を報告します。

けがによる来室
157件

病気による来室
199件

保健室の
利用件数

昨年の1学期は
500件でした。

356 件



毎年のことですが、運動会前後はケガが多かったです。
けがの種類としては

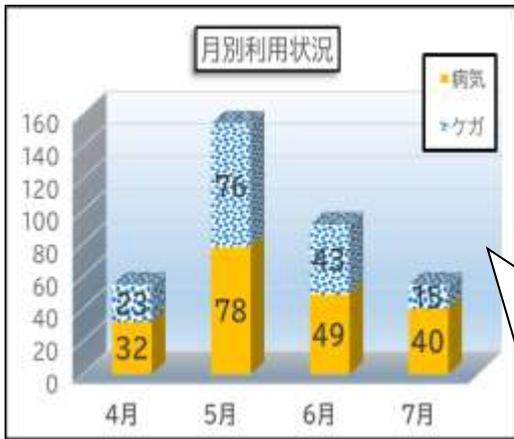
第1位 すり傷、第2位 ねんざ、第3位 だぼくでした。

病気は、火曜・木曜が来室者が多かったです。
病気の種類としては

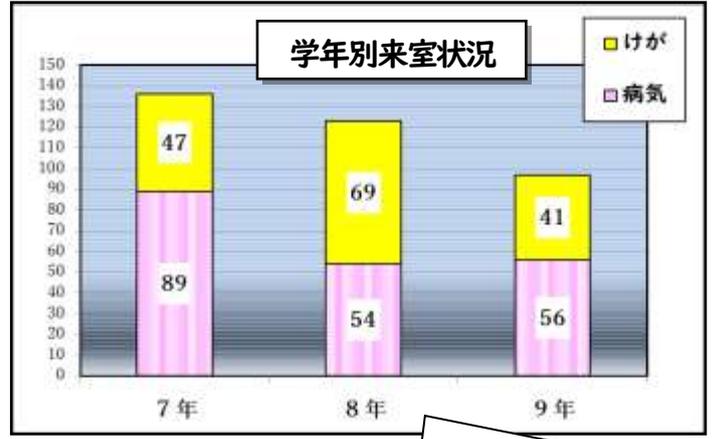
第1位 気持ちが悪い、第2位 頭痛、第3位 腹痛でした。

中には、学校に来る前から体調が悪く、登校しても授業を受けることができず、すぐに早退した生徒もいました。

無理に登校せず、ご自宅で様子を見て、症状が軽快してからの登校をおすすめします。



今年は雨が少なく、暑くなったのが早かったせい、5月は病気による来室者が多かったです。



病気は7年生、けがは8年生が多かったです。けがをしないよう行動することも必要だと感じました。



6月末で定期健康診断が終了しました。今後は、9月の「モアレ検査」と「貧血検査・小児生活習慣病検診」のみです。各検診後に「健康診断結果のお知らせ(受診連絡票)」が配布しました。まだ受診をしていない人は、夏休み中に医師の診察と治療を受けてください。欠席のため各検診を受けられなかった人は、学校から個別にお知らせを渡しました。受診が済みましたら、所定の用紙で学校にご連絡ください。

熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



ネットの使い方、それで大丈夫?



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな?

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。

