

サフ/メント

西台中 保健だより
令和8年7月16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。

保健室の 利用件数

昨年の1学期は
356件でした。

426 件



けがによる来室

252件 (前年比+95件)

病気による来室

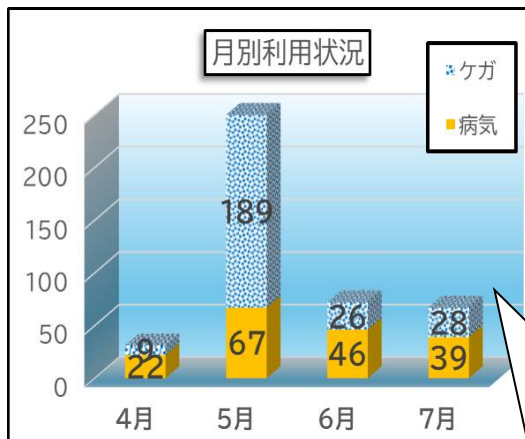
174件 (前年比-25件)

毎年、運動会前後はケガは多いのですが、今年はそれ以外の日常でのケガも多かったです。ケガの種類は、多い順に
〇すり傷 〇ねんざ 〇だぼくでした。

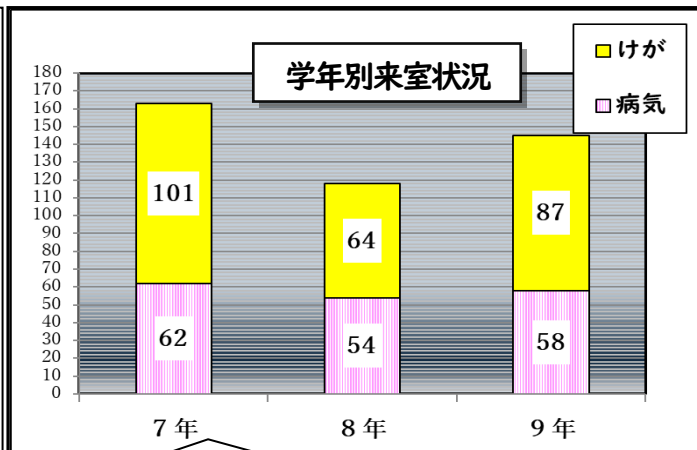
病気は、月曜・金曜に来室者が多かったです。病気の種類は、
〇気持ちが悪い 〇頭痛 〇腹痛の順で多くありました。

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。



5月は暑くなった上に、運動会練習もあり、熱中症疑いの生徒がいました。さらに、けがによる来室者も多かったです。



けがは7年生が圧倒的に多かったです。けがをしないように考え、行動することが大切です。

夏休みは 治療のチャンス



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)」を配布しました。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。



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。

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。

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。

