

令和3年7月
和泉中学校 保健室

いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給をしましょう。外は暑いですが、教室の場所によっては、エアコンの風があたりすぎて寒く感じます。ブレザーを持って来るなど対策をしておくといいですね。

こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずにずっと練習している

学校へ行く途中
頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中
フラフラして立っていられなくなった...

部活動中
体が熱くて、手足がしびれてきた...

すると、その後...

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。

水分補給も忘れずに!

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

内科検診があります

日時：7月5日(月)・6日(火)・7日(水)・8日(木)

対象：全員 2年生→1年生→3年生の順番

場所：保健室

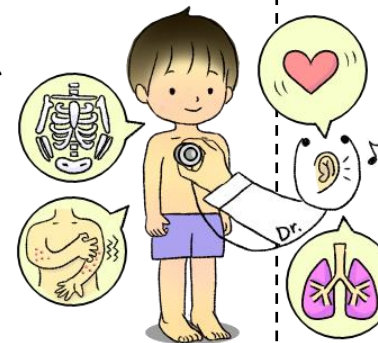
持ち物：半袖・半ズボンの体操服、不織布マスク

※感染症予防のため、検診の日是不織布マスクの着用をお願いします。



~内科検診では、たくさんの項目を調べます~

- 心臓の音をきいて、雑音がないか、心臓の脈打つリズムはどうか
- 呼吸するときの音をきいて、肺や気管支などに病気はないか
- 皮膚の状態はどうか ● 貧血はないか ● 栄養状態はどうか
- 成長は適正であるか ● 背骨や骨格に異常はないか
- 結核の精密検査が必要かどうか



《内科検診を受けるときの注意》

★移動中、集合中、検診中は静かにしましょう。部屋の中ではしゃべらない。

★検査は、上半身を脱いだ状態で行います。教室で体操服に着替えるときに、下着をすべて脱ぐか、1枚だけにして脱ぎやすいようにしましょう。

★髪の長い人は、ゴムで髪を結んでください。

「健康診断の結果のお知らせ」について

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要な生徒には「お知らせ」を配付しています。お知らせをもらった場合は病院へ行って、詳しい検査をしてもらいましょう。病院を受診したら「受診の結果」を学校へご報告ください。普段から定期検診に行っているなど、既に受診をしているときは、そのことを受診の結果に保護者が記入し、提出ください。