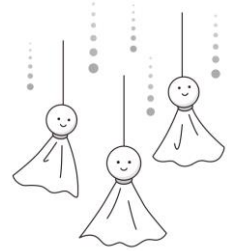


# Oasis



2022年6月  
北池田中学校 保健だより  
養護教諭 岡崎

はじめとした梅雨の季節が到来します。1年生は初めての宿泊学習です。先生たちもコロナ禍になって久しぶりの宿泊行事です。一夜を仲間と共に過ごすことで、わくわくドキドキ絆がぐっと深まることを期待しています。宿泊学習中、怪我や体調不良者が出ず、みんな元気に活動することができますように……

## 6月の保健行事

6日(月)心臓二次検診

1年生8名が対象です。

7日(火)眼科検診:13時30分~

1年生と2、3年生は希望者

15日(水)内科検診:13時30分~

1年、2-4、2-5、2-6女子

16日(木)内科検診:13時30分~

1年、2-4、2-5、2-6男子

21日(火)心臓三次検診

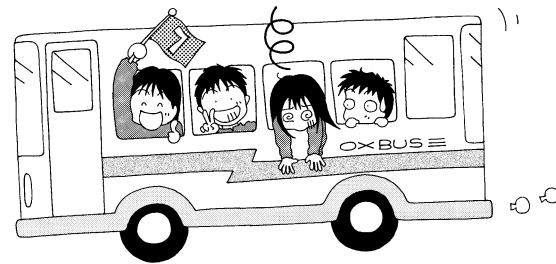
28日(火)歯科検診:8時45分~

1-4、1-5、3-1、3-2

糖尿検診

30日(木)歯科検診:8時45分~

3-3、3-4、3-5、3-6



## 保冷材の寄付募ります!!

学校では打撲や捻挫、突き指などのけががとても多く、その際保冷材で冷やすことが多いです。そのため現在保健室では小さなサイズの保冷剤が不足しています。ご家庭で余っているものがございましたら、保健室まで寄付してくださいませようよろしくお願いいたします。

## 1年生生徒の皆さん、保護者の皆様へ

はじめての宿泊学習、COVID-19による不安も多少あるかと思いますが、現地では十分な手洗い、アルコール消毒を持参、適切な換気、密な場面でのマスクの着用など熱中症にも十分配慮しながら、教職員一同感染対策をできるかぎり実施したいと考えています。当日の朝は必ず検温をし、37.5℃以上あれば欠席を申し出てください。現地で発熱した場合、保護者の方にお迎えに来てもらうこととなりますので、ご協力よろしくお願いいたします。また、普段服用している解熱鎮痛剤がありましたら持たせて下さい。COVID-19の関係でできるだけ医療機関を受診しない方向でいきますので、帰宅後受診の方よろしくお願いいたします。併せて女子生徒は、まだ生理周期が不規則なため、宿泊中急に生理が始まっても困らないよう、一人3つはナプキンをカバンに入れておくようにしてください。困っている人がいたら手を差し伸べてあげてくださいね。

## バイタルサインって?

バイタルサインとは生命の徴候のことで人間が活着していることを表す指標のことです。

主に「体温」「脈拍」「呼吸」「血圧」のことを指します。自分のいつものバイタルサインを知っておくことがとても大事で、いち早く異常に気づく事ができます。

・中学生の正常値は?

体温は36.5℃~37.5℃ 低体温では免疫力が弱くなるので、36.0以下の人は要注意です。また、体温は日内変動があるため、午前中よりも午後や夕方以降の方が高いことがあります。

脈拍は60~80回/分 脈拍は緊張や運動などに左右されやすくすぐに頻脈になったりします。ドキドキしてしんどい時は一度ゆっくりと安静にして深呼吸をしてみてください。呼吸をゆっくりと意識してすることでだんだん落ち着き、脈も正常に戻ってきます。大人ではタバコを吸った直後や、お酒を飲みすぎてしまった翌日などは頻脈になってしんどいな、と思った経験はないでしょうか? 血管が収縮して血圧も上がっているかもしれません。

呼吸は、14~18回/分 寝ている時に何回呼吸しているか自分では測りづらいので、寝ている人の胸やお腹の動きで確認してみるとよいです。

血圧は120/80mmHg以下 収縮期血圧(上の血圧)が90以下は低血圧になるため、規則正しい生活習慣をして十分な栄養、運動を心掛けることが大事です。これ以上の高血圧の場合は、塩分の摂りすぎに注意し、肥満による動脈硬化や生活習慣病を予防しなければいけません。

この中ですぐに自分で簡単に測れるのが脈拍です。人差し指、中指、薬指の3本の指を橈骨動脈(親指側のどくどく拍動する前腕部位)に押し当て1分間計測(30秒では×2)してみてください。運動時はかなり早くなるのが分かると思います。普段の自分のバイタルサインの正常値を知って今後の健康管理に生かすことは重要なことです。一度試してみましょう。



## 熱中症予防のために

暑い日が続いています。熱中症で毎年何人もの方が亡くなっています。学校生活においても暑い時期は水分をこまめに補給する必要があります。毎日十



分な水分(2L程度)を持ってくるようにしましょう。水筒のお茶がなくなった時は、校内の水道水を飲むようにしましょう。また、汗拭きタオルの用意も忘れないでね。学校では、登下校時、体育、部活動でのマスクの着用は基本的に必要ありません。熱中症予防のために、積極的に外すようにしましょう。そうはいつでもマスク生活が長すぎたせいで、大人も子どもも外すことに抵抗がある人が多いです。マスクを着用すること、しないことで、いじめや差別に繋がらないよう指導していますので、保護者の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。今までの生活を早く取り戻したいですね。

