

ほけんだより

令和6年5月10日(金)
松戸市立六実中学校 保健室



新年度が始まって一ヶ月がたちました。さわやかな心地よい日もありますが、日によっては夏日になることもあり、体調を崩しやすく、熱中症になることも多いです。予防のためにも、登校前に自宅でしっかり水分や栄養を摂り、水筒を持ってきましょう。



今月の25日は体育祭！ 練習前から、心身を整え、準備をしましょう。

<p>*規則正しい生活をしよう 心も体も疲れやすくなります。いつも以上に、生活に気をつけて、健康な体作りを心がけましょう。 <u>早寝・早起き、朝ごはん！</u></p> 	<p>*爪は短く切っておこう 爪が長いと、長い爪が折れてしまったり、人を傷つけてしまうことがあります。</p> 	<p>*体の調子が悪い時は、無理をしないようにしましょう</p> <p>無理をすると、症状の悪化につながります。おかしいな、と感じたら、無理をせず、<u>周りの人に伝えることが大切です。</u></p>  
<p>*清潔なハンカチやタオルを持つ 汗をふくときや、手洗いうがいの後に使しましょう。</p> 	<p>*水分をしっかりとろう 熱中症予防のためにも、こまめに水分をとりましょう。必ず、水筒を持ってくるようにしましょう。</p> 	

5月の健康診断

糖尿病、腎臓病の早期発見のために尿検査を行います。
配付するお手紙をよく読み、代休明けの14日に必ず提出します。



8日(水) 内科検診
14日(火) 尿検査
29日(水) 眼科検診



※測定や検査の結果、医療機関への受診が必要な人には、後日お知らせを配布します。

熱中症に注意！

熱中症は、気温などの環境条件だけではなく、ひとの体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時には、注意が必要です。室内でも、運動をしていなくても、熱中症は起こります。



⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

❄ エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



❄ 衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



❄ 水分・塩分、経口補水液※
などを補給



チェック! 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう!



※厚生労働省「熱中症予防のためのリーフレット」より抜粋

熱中症を予防するために！

- ・暑さを避ける(涼しい場所への移動・日陰や防止の活用)
- ・のどが渴いていなくても水分・塩分補給
- ・暑さに備えた体づくりと体調管理
- ・屋外や運動時等でマスクをはずす

