

ほけんだより 7月

令和7年7月15日 江戸川区立南葛西中学校 保健室

入学、進級してからあっという間の4か月でした。そして、あと数日で夏休みです。今年の夏も暑くなりそうです。熱中症対策にしっかり取り組み体調を崩さないように過ごしましょう。特に1年生は、夏の暑さの中で行う部活動にまだ慣れていませんので、徐々に暑さに体を慣らしていきましょう。

熱中症 に気を付けて！

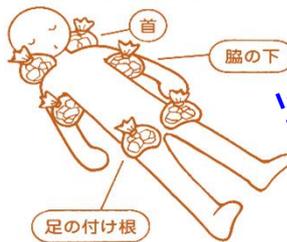
頭痛、吐き気、高体温、だるさ、めまい、手足のしびれ、足がつる……等

【予防方法】

- ・こまめな水分補給（運動をする時は、水やお茶よりも塩分が入っているスポーツドリンクを摂取する。また、運動前後・休憩の度に水分補給をする。）
- ・冷房がついてない場所で運動する時は積極的に休憩を！
- ・外での活動時は帽子をかぶる
- ・室内では冷房をつける
- ・水で顔や手足をぬらし、体全体を冷やす
- ・可能であればマスクを外す
- ・睡眠を十分にとる、3食食べる、体調不良時は無理しない



太い血管があるところを冷やそう



【応急手当】

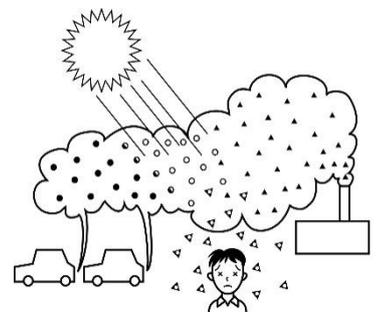
- ・水、氷、うちわなどで体を冷やす
- ・水分を補給する（塩分が入っているスポーツドリンクを摂取する）
- ・涼しいところに移動する
- ・足を高くして横になる
- ・衣服をゆるめる

【あてはまるものが1つでもあればすぐに救急車を！】

意識障害、歩行困難、高熱、自分で水分がとれない、興奮状態になる、返答がおかしい、回復しないなど

光化学スモッグ ってなに？

自動車の排気ガスや工場の煙が太陽の紫外線と結びつくと有害な化学物質が発生します。その化学物質により大気中に白くモヤがかかった状態を光化学スモッグといいます。気温が高くて日差しが強く、風の弱い日によく発生します。



どんな症状がでるの??



左記の他にも、目が痛い、涙がでる、咳がでる、めまい、頭痛等の症状があります。これらの症状が現れたら光化学スモッグの可能性も疑いましょう。外での活動中に症状がでやすいですが、窓が開いていると室内でも症状がでます。

症状がでたときの対処方法は??

- ♪ 屋外で症状がでたら…建物の中で安静にする！
- ♪ 室内で症状がでたら…窓を閉めて安静にする！
- ♪ 目の症状がでたら…水で目をよく洗う！
- ♪ のどや呼吸器の症状がでたら…うがいをする！



※ 個人差があり、症状がでる人もいればでない人もいます。また、症状が軽い人もいれば重い人もいます。気温が高く日差しが強い日は、熱中症や紫外線はもちろんのこと、光化学スモッグにも注意が必要です。

ハンカチ調べの結果【計3回】

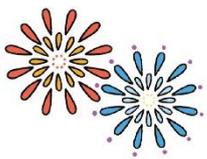
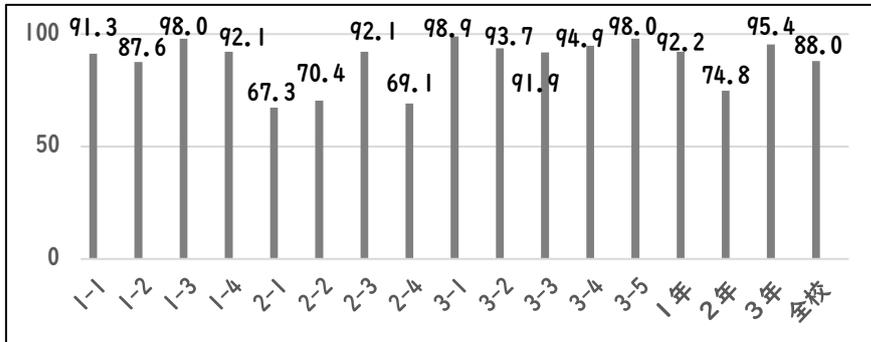
6～7月にかけて週1回ずつ保健委員がハンカチ調べを実施しました。



【学年別の持参率】

【計3回の平均持参率】

	1年	2年	3年	全校
1回目	87.4%	75.9	93.1	85.9
2回目	95.6%	76.9	95.5	89.8
3回目	93.5%	71.6	97.5	88.3
平均	92.2%	74.8	95.4	88.0



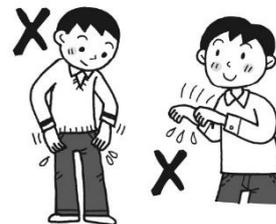
平均持参率 TOP5 1位 3-1 2位 1-3・3-5 4位 3-4 5位 3-2
持参率100%の日があったクラス 1-3・3-1 (2回) 3-2・3-5 (1回)

ハンカチってどんなときに必要？

*手をふくとき *汗をふくとき *火災等の避難 *雨などでぬれたものや汚れたものをふくとき など

ハンカチを使うメリットは？

- *手洗い後、手がぬれているとウイルス・雑菌が付着しやすくなり感染症の原因になる
- *服などで手をふくと、せっかく手を洗ったのに雑菌がついてしまう
- *自然乾燥させると自分の肌の水分や必要な油まで奪われ、必要以上に乾燥してしまう



ハンカチ調べは終了しましたが、今後も一人一人が意識し、ハンカチを持ってこるという習慣を身に付けましょう。ハンカチは毎日替え、清潔なものを持ってきてください。

★☆☆☆☆ 夏休み中に **治療** しよう ☆☆☆☆☆

4月から行われていた健康診断の結果一覧を配付しました。まだ受診が終わっていない人には、再度「結果のお知らせ」を配付したので、夏休み中に受診しましょう。受診後は、「結果のお知らせ」を学校に提出してください。

