

保健委員会で 熱中症クイズを行いました

各学年の保健委員会が、環境省から出ている熱中症予防の資料等を参考にしながら、熱中症対策のクイズを考えました。そのクイズをパワーポイントでわかりやすくまとめ、学年朝礼で出題しました。みなさんが参加しやすいようにと選択式のクイズにして、手を挙げてもらいました。

問題を考えたりパワーポイントを作ってくれた保健委員のみなさん本当にありがとうございました。生徒のみなさんは今回のクイズで学んだことを意識して行動してみてください。



↑クイズに参加している2年生
←クイズを出している2年生保健委員

●1学年の熱中症クイズ●

- のどが渇いていなくても、水分を摂った方がいい。○か×か。
- 熱中症になりやすい環境は？
①涼しい環境
②乾燥している時
③高温多湿の時
など、全5問

●2学年の熱中症クイズ●

- 暑いときに冷やすと良いところは首である。○か×か。
- 室内にいれば、直射日光を避けるためそれほど注意する必要はない。○か×か。
- プールでは熱中症にならない。○か×か。
など、全9問

●3学年の熱中症クイズ●

- 熱中症予防として効果的なのはどれでしょう。正解は2つあります。
①こまめに塩分をとる
②こまめに糖分をとる
③こまめに水分をとる
- 熱中症になった時、何をしたらよいでしょう。
①涼しい場所に避難させる
②衣服を脱がせ、体を冷やす
③水分、塩分を補給させる
など、全6問

1学期の終わりに、「健康診断の記録」を配布します。

1学期に行った健康診断の結果一覧となる「健康診断の記録」を通知表と一緒に返却します。自分の健康状態を振り返る機会にしてください。

まだ受診していない項目がある場合は、夏休み中に受診して健康状態を確認することが大切です。よろしくお願いします。

- 検診を受けていない項目については空欄となっています。
- 検診で特に問題のなかった項目は「/」が入っています。
- 検診後に受診して治療した人も、検診結果の記録のため検診時の異常の有無で記載されています。

江戸川区立二之江中学校

健康診断の記録

学 年	1 年	2 年	3 年	
身 高(cm)				
体 重(kg)				
内 科 検 診				
胸 心 生 検 診	/			
心 臓 検 診				
腎 臓 検 診	尿 検 査	尿白()糖()蛋白()	尿白()糖()蛋白()	尿白()糖()蛋白()
	二 次	尿白()糖()蛋白()	尿白()糖()蛋白()	尿白()糖()蛋白()
	三 次			
視 力 ()は矯正視力	右	()	()	()
	左	()	()	()
	配 率	A=1.0以上 B=0.9~0.7 C=0.6~0.3 D=0.3未満		
眼科検診				
聴 力	右			
	左			
耳鼻科検診				
結核検診	/			
婦科検診	むし・病	未処置(無・有)	未処置(無・有)	未処置(無・有)
	頸 頸 腫	無・有	無・有	無・有
	頸 注 意 乳 癌	無・有	無・有	無・有
	0 異常なし	病 別 0 1 2	0 1 2	0 1 2
	1 要観察	検 査 0 1 2	0 1 2	0 1 2
	2 要治療	検 査 0 1 2	0 1 2	0 1 2
	検 査	0 1 2	0 1 2	0 1 2
	検 査	0 1 2	0 1 2	0 1 2
	検 査	0 1 2	0 1 2	0 1 2
	検 査	0 1 2	0 1 2	0 1 2
備 考				

■■■■ ・・・ 該当の項目 / は、検査の結果＝異常なし 空欄は、未検査

2年生はもうすぐ林間学校です！

林間学校に向けて、出発前に体調を整えましょう！

- 睡眠を十分にとり、睡眠不足にならないようにする
- 栄養バランスのとれた食事をする
- 手洗い・うがいをして、出発前にかぜなど体調を崩さないようにする
- 慣れない場所で過ごす便秘になりやすいため、きちんと排便習慣をつけておく
- 宿泊学習中に必要な薬を準備しておく
(持参薬は飲み慣れたものにする)
- 健康面で心配なことがある人は、事前にかかりつけ医に相談しておく

乗り物酔いやすい人は・・・

林間学校はバス移動がかなり多いです。乗り物酔いには、①酔い止め薬を飲む、②乗り物の進行方向や遠くを見る、③エチケット袋をいざという時すぐ使えるところに準備しておく。場合によっては眠ってしまうのもしれません。一緒に工夫して、なるべく快適に過ごせるようにしましょう。

