

# ほけんだより7月

令和7年7月1日(火)  
朝霞市立朝霞第三中学校  
保健室  
NO.4

1学期も残りわずかとなり、もうすぐ夏休みがやってきますね。学校総合体育大会や期末テストが終了し、心も体もほっと一息つきたいところです。テスト勉強による寝不足で、疲れがたまっている人は居ませんか？

暑さがより一層増してくるこの時期は、日ごろの生活習慣を整えることが大切です。睡眠不足や朝食欠食、水分不足は熱中症を引き起こす原因となります。

体調を崩さず、元気に夏を過ごすために、今からできることを見直してみましょう。

## 水分補給は こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

# 熱中症に気をつけよう！

最近、暑さが厳しく熱中症のリスクが高くなっています。運動中はもちろん、登下校中や屋内の活動でも油断は禁物です！特に、夏の部活動では、朝の登校中に体調が悪くなり、登校後すぐに保健室に来室する生徒もいます。熱中症は、『予防』が大切です。

- ★のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう。
- ★屋外では帽子や日傘を利用して直射日光を避けましょう。
- ★通気性のよい服装を心がけましょう。
- ★十分な睡眠と栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
- ★無理は禁物！少しでも「変だな」と感じたらすぐに休憩したり、近くの大人に伝えましょう。



## 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。

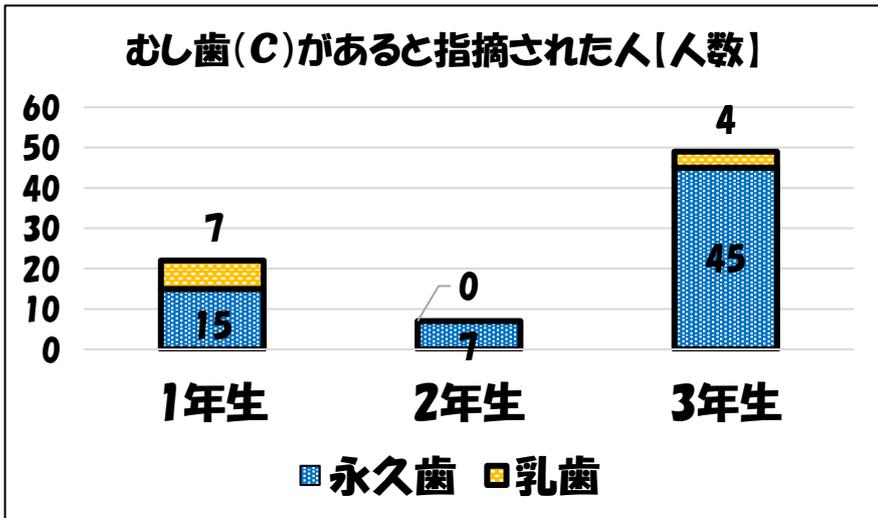


【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

# 治療のお知らせをもらった人は、 早めに医療機関を受診しましょう！



2学期になっても、むし歯を治していない人は、保健室で「個別歯科指導」を行います！早めに医療機関を受診し、治療勧告書を学校までご提出ください。

### 【個別指導の内容】

・むし歯の治療計画を立てる

・歯みがき指導

昼休みや放課後を利用して

1年生から順番に実施します。



## 水分補給のときの注意！



気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい季節です。のどが乾いてからではなく、喉が渇く前にこまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、“清涼飲料水”です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分を取りすぎると肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でお腹がいっぱいになると、食事が食べられず、栄養が偏ってしまい“夏バテ”の原因となります。

そのため、普段の水分補給には、『水』か『お茶』がおすすめです。部活動や運動をして、たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく『塩分』も補給することが大切です。そのため、夏の部活動では、水やお茶の他に『スポーツドリンク』も持参すると良いでしょう。



### 保護者様

今年度の健康診断行事は、2学期に2年生を対象に予定されている“脊柱側弯症検診”を除き、すべて終了いたしました。

保健関係の提出物等のご協力ありがとうございました。

治療勧告書につきましては、再検査や治療が必要なお子さんに配付しております。治療勧告書もらった場合は、比較的時間に余裕のある夏休みを利用して早めに受診をお願いいたします。なお、既に通院中や受診済みの場合は、再度医療機関へ行っていただく必要はありません。結果を保護者様が記入し、ご提出いただいても結構です。

## 6月の保健室

6月27日時点

- ◆体調不良・・・合計72人
- ◆けが・・・合計44人
- ◆その他・・・合計28人  
□相談等で利用した人数
- ◆学校感染症に罹った人…5人
  - ・マイコプラズマ肺炎…3人
  - ・溶連菌感染症…1人
  - ・水痘(水ぼうそう)…1人

