ほけんだより６月

令和７年６月
島本町立第二中学校
NO.３　保健室

体調不良を訴えて保健室に来室する生徒が多くなってきました。
この時期は気圧や気温の変動が激しくなり、自律神経の乱れが原因で体調不良をおこします。また湿度が高くなると熱中症もおこりやすくなり、自分では気がつかないうちに熱中症を発症している人も多くいます。これらを防ぐために基本的な事ではありますが、規則正しい生活を心がけるようにしましょう！また、気持ちがしんどくなる時期でもありますので、自分なりのリフレッシュ方法も探しましょう！心も体も健康第一です！

いよいよプールがはじまります！

【１】下記のような疾病がある場合は、医師の許可をもらってください。

①心臓病　②腎臓病　③喘息
④結核やその疑い　⑤痙攣体質　⑥高度な貧血
⑦耳の病気(中耳炎など)　⑧眼の病気(結膜炎、充血、目やになど)
⑨鼻の病気(鼻炎など)　⑩皮膚の病気(とびひ、水いぼなど)
⑪頭皮(アタマジラミなど)

【２】朝の健康観察を十分に行ってください。

①体温
②食事：朝食は必ず食べてから登校するようにしてください。
③排便：体の調子が便の有無、便の色やかたさにあらわれます。
④睡眠時間：９時間以上の睡眠時間が必要だといわれています。
⑤顔色
※体がだるい、頭が痛い、下痢をしているなどの症状がある時や化膿している傷がある時は、水泳をひかえてください。

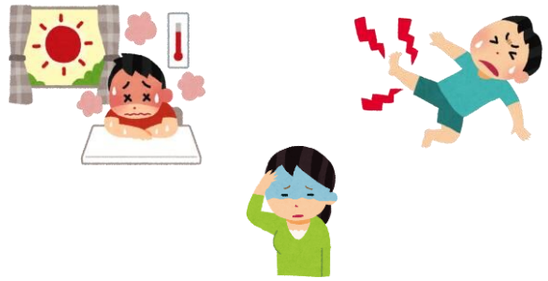
【３】帰宅後は、次のことにご留意ください。

①水泳は全身運動のため、本人が思っている以上に体力を消耗しています。
⇒夕ご飯をしっかり食べ、夜は早めに休ませてください。
②プールでは、感染力の強いウイルス性の病気が発生する恐れがあります。
⇒眼の充血、頭痛などがある場合は、早めに診断を受けてください。
③水着やタオルは、ぬれたまま袋に入れているため不衛生な状態です。
⇒その日のうちに、よく洗い、乾燥させ、清潔を保つようにしてください。

～熱中症から身を守ろう！～

熱中症って？

熱中症は、『日差しが強い』『気温が高い』『湿度が高い』といった環境に、私たちの体が適応できないことで生じるさまざまな症状を一つにまとめた呼び方です。



どのような症状が出るの？

症状１：めまいや顔のほてり
症状２：筋肉痛や筋肉のけいれん
症状３：体のだるさや吐き気
症状４：大量の汗
症状５：高熱や皮ふの赤みと乾き
症状６：水分補給ができない。まっすぐ歩けない。呼びかけに反応しない。

熱中症を防ぐためには？

①**暑さに負けない体づくり**：適度な運動、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠など規則正しい生活習慣がとても大切です。
②**正しい水分補給**：のどが乾いていなくても、こまめに水分をとることが大切です。運動をする前と後はしっかり水分をとりましょう。
③**気温と湿度のチェック**：自分がいる環境を気にしておくことが大切です。屋内では窓を開けたり、扇風機やクーラーを使ったりして室温を下げましょう。
④**衣服の工夫**：風通しがよく、汗をしっかりすってくれる服を選びましょう。
⑤**日差し対策**：ぼうしや日傘で直射日光をさけましょう。ぼうしは大きなつばつきのものを選びましょう。

熱中症が疑われたら？

①涼しい場所へ移動する。：クーラーが効いた場所がなければ、風通しのよい日かげで休む。
②衣服をゆるめる。：ボタンやベルトを外すことで体の熱を外へ逃がしましょう。
③体を冷やす。：首筋・脇・足の付け根などを氷で冷やし、うちわであおぎましょう。
④水分補給をする。：水分と塩分を同時に補給できる経口補水液が効果的です。

熱中症は命に関わる場合があります。「熱中症かな？」と思ったら、すぐに周りにいる大人か医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう。