

7月のほけんだよ!

築館中

平成25年

7月16日

7月・8月の保健

夏の健康管理に心がけよう

夏の暑さは体を鍛えるいい条件の一つですが、寝不足や食生活の乱れ、水分補給の不足等で夏バテや熱中症の原因にもなってしまいます。夏を健康にたくましく乗り切るために、長い夏休みの過ごし方にもちょっと気を付けてくださいね。



熱中症を防ぐために

梅雨明け直後より、熱中症にかかる人が多くなっており、死亡者も出ています。朝会で見た「We can 熱中症予防」を思い出し、一人一人がその予防に心がけましょう。

服装

・吸湿性、通気性のよい素材のもの。屋外では、熱を吸収しにくい白っぽい色の服を。

部活

・30分に1回は休憩をとって、十分に水分を補給。
・軽い運動から始める。

体調

・睡眠は十分にとる。
・下痢、発熱、疲労感の強いときは練習を休む。

《保護者の方へ》

- 定期健康診断の結果を記入した「健康の記録(1,2年生)」「私の健康(3年生)」を16日に配布しました。ご覧いただき、表紙の2学期の「保護者印」の所に押印(1学期に押印されていないときは1学期の所にも)され、19日(金)までに学校に提出してください。
- 各健診で病気や異常が見つかった人は、夏休みに診ていただくようお願いします。
- 「保健室からの連絡封筒」を、まだ、保健室に返されていない場合は19日までにお戻しくださるようお願いします。



7月1日、あさの眼科の浅野先生から「目の健康」について講話をいただきました。裏面に載せましたので、ご覧ください。

各健診で所見があり受診を勧めた人数		7/12までに受診した人数
内科検診(皮膚炎等)	7人	5人
むし歯や要注意乳歯があり治療が必要な人	計 122人	11人
	1年生42人	6人
	2年生27人	13人
	3年生53人	
眼科検診(結膜炎・眼瞼炎等)	20人	10人
視力低下の人や眼鏡等使用しても適正な視力が得られない人	131人	41人
耳鼻科検診(鼻炎・耳垢栓塞等)	5人	2人