



令和8年度
常総市立
水海道中学校
保健室

6月も終わり、夏休みまで残すところあとわずかです。梅雨真っ最中ということもあり、湿度が高くムシムシとした暑さに体も疲れていることと思います。気温や体調に合わせて服装を調節できるといいですね。6月からのどの痛みや咳、鼻水の症状を訴える生徒も増えてきました。

保健室に来室している生徒のみなさんに問診をしていると、朝食を抜いている生徒も多い印象です。朝食を食べない習慣は、体温が上がらず、腸の働きが低下することで免疫力が下がり、風邪をひきやすくなる原因となります。また、できるだけ夜は早く休むようにして、疲れを残さないこと、しっかり睡眠を取ることは熱中症予防にも効果的です。意識して生活し自己管理してみましょう。



夏休みは治療のチャンス!

受診勧告を受けた! 保健室で受診のお勧めをされた! みなさん

日頃保健室での対応や先生との会話の中で、医療機関での受診をお勧めした生徒のみなさん。早めの受診が、心身の健康の保持増進にはとても重要です。夏休みは時間に余裕があり、医療機関を受診しやすい時期だと思います。放置すると学習や生活、将来にも影響する場合もあるため、必要に応じて早めに受診し、安心して夏休み明けの学校生活を迎えましょう。

また、今年度行った健康診断の結果はすでに配付しています。受診の必要があり、まだ受診報告書を提出していない生徒のみなさんには、夏休みに入る前に再度配付をいたします。すでに医療機関を受診している場合には、ご記入いただき、受診報告書のご提出をお願いいたします。



もしも熱中症になったら ~手当のポイント~

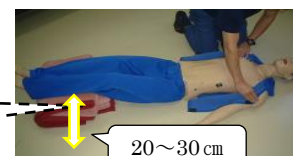
① 涼しい日かげやクーラーの効いた室内に移動する。

扇風機やうちわで風を送りながら、体を冷やせる場所に移して寝かせる。



② 衣服やベルトをゆるめて休ませる。

顔色が悪い場合、脳への血流をうながすために、足を高く上げるとよい。(足側を20~30cm程度)



③ 体を冷やす。

氷やアイスパック(保冷剤)で首、わきの下、足の付け根のような血管の太いところを冷やすとよい。



④ 水分補給ができる状態であれば水分補給をする。

OS-1(経口補水液)がない時は、水500mlに塩小さじ1/4(約1.5g)と砂糖大さじ2(約20g)を混ぜると手作り経口補水液になります。または、市販のスポーツドリンクに少し塩を足すこと(状態にもよりますが、塩一つまみ程度)でも、失われた水分と塩分を素早く補給できます。



ハンカチ、ティッシュ持っていますか?

歯ブラシは開いていませんか? 爪は切られていますか?

身なりを整えて清潔に過ごすことを意識していますか? 爪が長い人を見かけたり、鼻血が出たときにティッシュを持っていなかったり...そんな様子を見かけることがあります。けがの防止や感染症予防、これから社会に出て行くという観点から、清潔に過ごすことはとても大切なことです。

そこで、毎月1回海中ヘルシー隊より衛生管理についてお知らせをしています。ハンカチ、ティッシュ、歯ブラシ、爪の長さをチェックし、おしらせの機会に、清潔に過ごす習慣をつけてください。

★7月15日(水)思春期保健教育講演会開催します★

龍ヶ崎済生会病院の産婦人科医陳 央仁^{ちん おうじん}先生をお招きし、自分の命や家族について考えることを目的とした「思春期保健教育講演会」を開催します。参加ご希望の保護者の皆様、5月末に配付した申込書のご提出ありがとうございます。性に関する正しい知識と性感染症の予防、妊娠・出産からみる『自分』が存在していることの奇跡について、ご講演いただく予定となっております。

※7/16(木)は授業参観です。ご都合に変更がありましたら、必ずご連絡ください。

