



7月

# 保健だより

令和4年6月30日  
大府南中学校  
保健室

梅雨に入り、じめじめと蒸し暑い日が多くなってきました。  
体が暑さに慣れていないと調子を崩しやすいです。熱中症に気を付けて生活しましょう。

## 7月の健康診断

色覚検査	希望者	7/1 (金) ～ 7/15 (金) までの間	<ul style="list-style-type: none"> <li>結果は後日紙面でお知らせします。</li> </ul> 
心電図 健康相談	対象者	7/14 (木) 13:30～	<ul style="list-style-type: none"> <li>5月に行った心電図検査の結果のうち、健康相談が必要と判断された生徒が対象で、学校医の安井先生（循環器科）に診ていただきます。</li> <li>既に検査の結果はお返ししてあります。<u>学校心臓検診調査票を渡している生徒は、7/12（火）までに、学校へ返却してください。</u>それ以降に受診される場合は再度貸し出しますので、連絡してください。</li> </ul>

## 急変に備えて… 予報をチェック

夏は連日の厳しい暑さはもちろん、急な大雨や突風、落雷、竜巻などが発生することも。災害や事故につながる自然の猛威を防ぐことは難しくても、事前に情報を知れば「備え」ができます。特に外出する予定があるときは、天気予報をチェックしておくことをおすすめします。今は時間・場所を問わず、スマホや携帯、タブレットで手軽に、詳細な情報が見られます。楽しく安全に過ごすためにも効果的に活用したいですね。



## 水筒を洗うときの注意





# 熱中症に気を付けよう



暑くて湿度が高いときに気を付けた  
いのが熱中症です。

長時間の活動や激しい運動をしたり、  
気温や湿度が高い室内にいたりすると、  
体の中の水分が不足して汗が出なくなり、  
体温が調節できなくなります。

そのため、のどが渇いて頭痛やめまい  
が起こったり、心臓がドキドキしたり体  
がけいれんしたりすることがあります。  
これが熱中症です。症状が重くなると命  
に関わります。

## 熱中症になりやすい状態

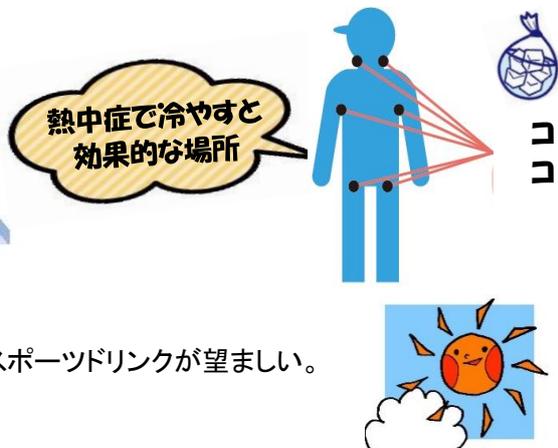
### ◆寝不足のとき

前日の疲れがとれていないので、体調が悪くなりやすい

### ◆朝ごはんを食べていないとき

朝ごはんは水分や塩分補給の役割があります

### ◆体調不良のとき (特に、発熱や下痢があるとき)



## 熱中症を防ぐためにできること

- しっかり睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる。
- のどが乾く前に、こまめな水分補給と塩分補給する。  
\* 運動の後、汗をたくさんかいたときは塩分を含むスポーツドリンクが望ましい。
- 体調がよくないときは無理をしない。
- 運動をするときは、涼しいところでこまめに休憩をする。



## 保護者のみなさまへ

### 【土日・夏休み中の部活動における、熱中症・感染症対策について】

熱中症予防と合わせて、感染症対策も行っていきます。ご理解ご協力をお願いいたします。

#### \*感染症対策

毎朝行っている健康観察カードを使用し、顧問が部活動前の検温確認と体調のチェックを行います。部活動に参加する前に、ご家庭でお子さまの健康観察をお願いします。

#### \*熱中症予防

##### ・熱中症対策について

南中では、熱中症対策として、活動前に熱中症指数を測る、水分補給や休憩をとるよう留意する、体育館部活はエアコンをつける、体調不良に対応できるよう経口補水液や氷のうを準備するなどの対策を行います。

##### ・水分補給について

水筒の中身について、部活動では「スポーツドリンク可」です。  
運動中、大量の汗をかき塩分やミネラルなども同時に出てしまい、水分を十分にとっていても熱中症の症状が出てしまうことから「スポーツドリンク可」としていますが、スポーツドリンクでなければならない必要はありません。また、糖分の摂りすぎやむし歯などの弊害もあるため、なるべくスポーツドリンクを薄めたものがよいと思います。水筒を持たせていただく際、ご家庭でもご協力をお願いします。