

保健だより

No. 5

令和5年7月7日

諫早市立有喜中学校 保健室

雨の日が続き、偏頭痛や体調不良を訴える生徒が増えています。夏休みまであと約2週間、無理のない範囲でもうひと踏ん張りしてほしいと思います。

～熱中症に注意してください！～

7月に入り、熱中症の危険性が極めて高いとされる「熱中症警戒アラート」が、九州内でも発表されています。気温が高い日はもちろんですが、湿度も熱中症になりやすくなる大きな要因のひとつです。また、梅雨明けの時期で体が暑さに慣れていない時期にも注意が必要です。

熱中症

こんな症状に注意

熱中症の症状には、重症度の分類があります。

現場での応急処置で対応可能な軽症

病院への搬送が必要な中等症

入院し集中治療の必要がある重症

めまい



こむら返り



I度

手足のしびれ

など

頭痛



吐き気



II度

倦怠感

など

意識もうろう



体が熱い



III度

けいれん

など

日本では、毎年700人以上が熱中症で命を落としています。学校でも事故のないよう、体育や部活動等での運動の際など、熱中症指数計を用いて熱中症対策を行います。

生徒の皆さんも、規則正しい生活で睡眠をしっかりとる、朝食をしっかりと食べる、のどが渴いたと思う前にこまめに水分補給をするなど、自分でできる限りの対策を行って、熱中症予防を心がけてください。

～保護者の方へお知らせとお願い～

<健康手帳について>

1学期の健康診断結果について記載した「健康手帳」を本日配付しています。ご確認の上押印いただき、7月14日(金)までにご提出ください。また、眼科・歯科の受診等、夏休み中に受診ができるよう、早めの予約をお願いいたします。

<スポーツ振興センター掛金納入について>

7月3日付の文書でお知らせしております通り、学校管理下のけが等の治療にかかった医療費を給付する災害共済給付制度について、掛金を集金しています。まだお済みでない方は、7月14日(金)までに460円の納入をよろしくをお願いいたします。