

ほけんだより 7月号

令和4年7月8日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

体育祭に学総、3年生は修学旅行と、大忙しの1学期も早いものであと1ヶ月を切りました。保健室では、この頃体調を崩して来室する生徒が増えています。1学期の疲れに加え、連日の猛暑やテスト勉強の疲れが重なり、体調管理が難しくなっているのではないのでしょうか。これから、夏も本番になります。水分・塩分補給をこまめに行いながら、時にはひと休みも大切に、夏を健康に過ごしていきましょう。

熱中症の応急処置

FIRE



ほけんだより5月号では、熱中症の予防についてお知らせしました。少しずつ暑さに慣れてきた頃かと思いますが、それでも体調や環境によって、熱中症になってしまうことがあります。熱中症の症状が現れてしまったとき、みなさんに思い出してほしいキーワードがあります。それは「FIRE」です。

熱中症の主な症状

大量の汗・手足のしびれ・めまい・立ちくらみ・気分の不快
筋肉痛・こむら返り(つる)・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感
返答がおかしい・痙攣(けいれん)・意識がない・高体温 など

F Fluid(液:水分・塩分補給)
食塩水またはスポーツドリンクを飲む。痙攣や筋肉痛には塩分を多めに。

I Icing(冷却)
首、脇の下、太ももの付け根など太い血管が通る場所を冷やす。

R Rest(安静)
症状が治るまで、涼しい場所で安静に休む。運動はしない。

E Emergency(119番通報)
意識がない・高体温のときは、速やかに救急車を呼び医療機関へ。

※少しでも体調が悪いときは、早めに近くの大人に声をかけてください。



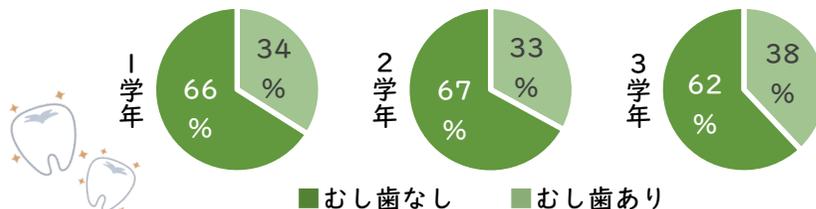
7月の保健目標

夏を健康に過ごそう



歯科健診の結果から

6月に行った歯科健診の結果、6割の人はむし歯が1本もありませんでした。中には、「今まで1度もむし歯になったことがない」なんて人も。今回の健診でむし歯が見つかった人は、早めに受診し治療を始めていきましょう。



よい睡眠のカギを握る 「セロトニン」



セロトニンとは、脳の視交叉上核(しこうさじょうかく)から分泌される、神経伝達物質です。不安を抑えたり、やる気を出したりする働きがあります。朝、太陽の光を浴びることで大量に分泌されます。夜になると、セロトニンからメラトニンという睡眠リズムを調節する物質がつくられます。このメラトニンの働きによって、夜になると眠くなるようになっています。

思春期は、体の成長に必要なホルモンがたくさん分泌される大切な時期です。特に、成長ホルモンは寝ている間にたくさん分泌されています。そのため、「よい睡眠をとること」がみなさんの成長には不可欠です。

体調不良で保健室へ来た人に話を聞くと、睡眠不足や睡眠の質の低下を訴えます。そんな人は、セロトニンの分泌を増やすこと(=朝、決まった時間起きて太陽の光を浴びること)から始めてみましょう。

保健委員会の活動

前期保健委員会では、泡ハンドソープ容器のラベル作りを行いました。シンプルな容器が、保健委員会のみなさんの手によって、とっても魅力的な容器に生まれ変わりました！



西中のホームページにはカラー版が載っています！ぜひ覗いてみてくださいね。



このハンドソープを設置した翌日、保健委員から「先生！みんなが私の作ったハンドソープを使うんです！」なんて嬉しい声もありました。一生懸命作ったラベルが、西中生の手洗いを楽しくさせてくれています。結果的に、手洗いの意識を高め、より一層の感染症対策に繋がります。校内に20本ある保健委員作のハンドソープ、みなさんもたくさん使って、楽しく手洗いをしてくださいね。



また、校内に60本設置している泡ハンドソープの清潔を保つために、交換の際は、容器を一つひとつ丁寧に洗い、完全に乾かしてから補充をしています。継ぎ足して補充をすると、雑菌が繁殖しやすくなるためです。



これも、保健委員の協力があることです。いつもありがとう。

保護者の方へ

健康診断の結果について

今年度の健康診断は、全て終了しました。身体測定・視力・歯科・尿は全てのお子様に、その他の健診では治療が必要なお子様に、「定期健康診断結果のお知らせ」を配布しておりますのでご確認ください。なお、夏季休業中の三者面談にて、全ての健康診断の結果をまとめたものをお渡しします。お子様の健康の保持増進にご活用ください。

鶴ヶ島市では、中学3年生まで子ども医療費助成制度が使えます。治療が必要なお子様は、早めに受診していただき、結果を学校までお知らせください。

毎月のひとりごと



記録的な速さで梅雨が明け、一気に夏の気候になりましたね。みなさん、夏は好きですか？ 私は、暑いのは苦手ですが、夏にしか見られない景色を見るのが大好きです。元気に咲くひまわりや、夕方のきれいな空を見ると、とってもいやされます。特にお気に入りなのは、「ゴッホのひまわり」と「7月下旬頃に見える夕空」です♪