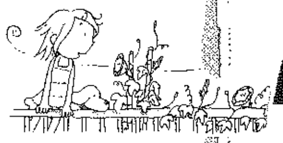
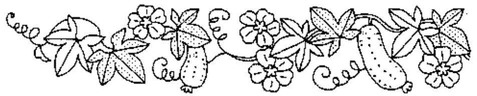


ほけんだより

厚木市立玉川中学校
保健室　NO.4
平成30年7月11日発行

青空がまぶしい季節となってきました。関東は梅雨明けが早かったものの、先週は、西日本の豪雨による自然災害のあまりの大きさと被害に、とても心が痛みます…。

みなさんの体調はいかがですか？　身体は、この暑さに慣れてきたでしょうか？　まだまだこれからが夏本番です！　部活動ではすでに総体が始まり、熱戦が繰り広げられています。体調管理とケガの防止に努めて、充分に力を発揮してきてくださいね！



夏休み前に…

健康診断結果の お知らせ 配布しました！

保護者の方もご覧ください

7/4(水)帰りの会で、今年度の健康診断結果の個票を配布しました。

改めて **自分の身体の様子は いかがでしたか？**

健康診断は
「治療が必要な病気を早く見つける」
それだけでなく
「自分の今の健康状況を知り、今後どうしていくか」
を学ぶ機会なのです。

すでに、受診の必要な人には、様々な検診でのおすすめ用紙を配布していますが、

今回の三者面談では…

★ 視力検査（グリーンの用紙）
★ 歯科検診（イエローの用紙）でおすすめのお知らせをしています。

歯科検診のブルーの用紙はお知らせです

結果報告は保護者の方がわかる範囲で記入していただき学校の方（担任宛）に提出をお願いします

スマートフォンなど だらだら 使っちゃっている 理由はなに？かな…

情報モラル講演会も聴きましたね。

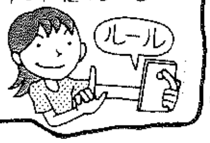
友だちを失くしたくないから？
すぐに反応しないと相手に悪いから？
話題についていけなくなるから？
次々とクリアする（ゲームの）目標があるから？
（ゲームの）対戦相手が待っているから？

でも、こんな**リスク**も…あるよね…

- 昼夜逆転
- 睡眠不足
- イライラ
- 睡眠障害
- 成績の低下
- 集中力の減退
- 金銭感覚のマヒ
- 友だち関係の悪化
- 遅刻の常習
- 家族関係の悪化
- 部活の意欲の低下

スマートフォンなどは、上手に使えば生活に役立つ道具です。でも、とらわれてしまうと、生活にいろいろな悪影響も出てしまいます。

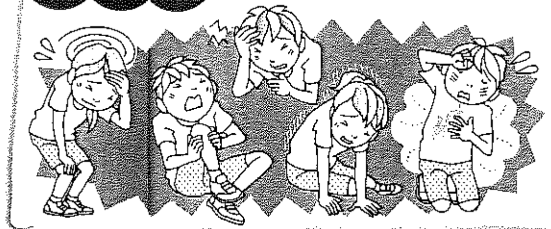
費やしている時間と理由に問題があると思った人は、自分なりのルールを決めることから始めよう!!



どうすればいい？ 熱中症かも！ 判断チャート

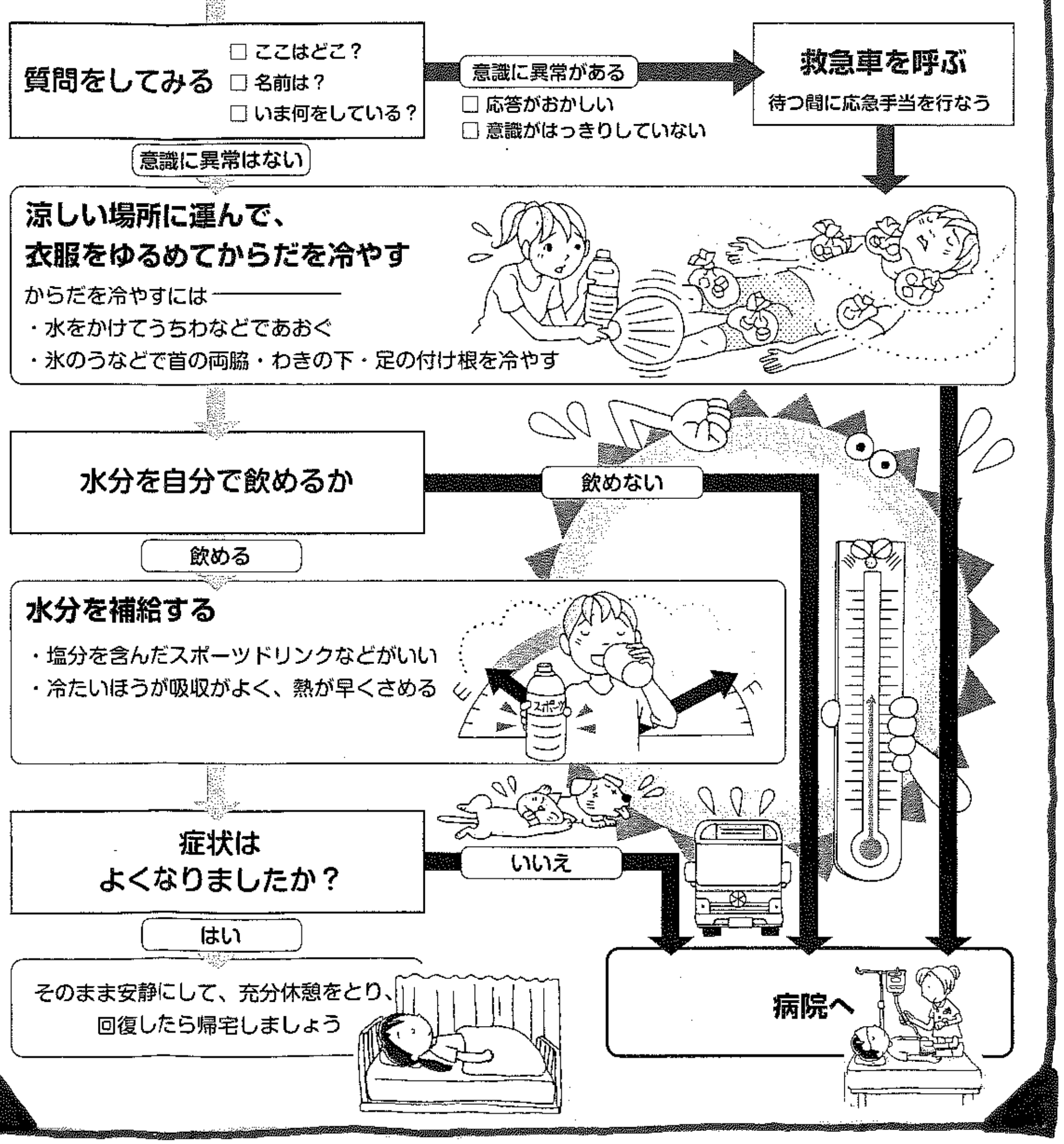
部活動などでも『友だちの様子がおかしい！』と思ったら 声をかけてみよう！

熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

□ めまい・立ちくらみ
□ 手足などがつる・こむらがえり・しびれ
□ 吐き気・おう吐・頭痛
□ 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
□ 転倒する・座り込む・立ち上がれない
□ からだに触ると熱い



質問をしてみる
□ ここはどこ？
□ 名前は？
□ いま何をしている？

意識に異常がある → **救急車を呼ぶ**
□ 応答がおかしい
□ 意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ
待つ間に応急手当を行なう

意識に異常はない ↓

涼しい場所に運んで、衣服をゆるめてからだを冷やす

からだを冷やすには
・水をかけてうちわなどであおぐ
・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす

水分を自分で飲めるか

飲めない → 病院へ

飲める ↓

水分を補給する
・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる

症状はよくなりましたか？

いいえ → 病院へ

はい ↓

そのまま安静にして、充分休憩をとり、回復したら帰宅しましょう

病院へ