

保健室からの お知らせ

磐田市立豊田中学校 保健室

7月号 平成 29年7月5日

治療に行きましょう！夏休みは治療のチャンス！！

現在、歯科の治療率が大変低いです。夏休みを利用し、積極的に治療をお願いいたします。早期受診は健康管理の基本です。子どもたちに自分自身で健康管理ができるように、その態度や知識を教えていきたいと思っております。夏休み中に受診をお願いいたします。「お知らせ」の紙は、専門医の認印を押していただき、担任へ御提出ください。

～治療完了の用紙がでていない生徒数(6月27日現在)～

歯科	未提出生徒数 (人)
1年	65
2年	52
3年	62
計	179

←歯科治療済の生徒は**46人**
→眼鏡等の調整や眼科受診が
終わった生徒は**87人**
治療率100パーセントを
目指しています。



視力	未提出生徒数 (人)
1年	29
2年	26
3年	39
計	94

熱中症の予防について

日増しに暑くなり、熱中症が心配されます。最近、暑さに体が慣れずに、体調不良になり、保健室へ来室する生徒が出はじめました。子どもたちが自分で健康管理ができ、安全で充実した学校生活を送れるよう、下記の点に御配慮いただくとともに、御家庭でも御指導くださるようお願いいたします。

- 規則正しい生活習慣を心がけ、体調を整えましょう。
 - 7～8時間の睡眠をとり、生活リズムを整えましょう。
 - 毎朝、朝ごはんを食べましょう。
 ※睡眠不足や朝食抜きは熱中症になりやすいです。



2 水筒について

水筒の中身は水かお茶です。部活動など多量の汗をかく場合は、水分だけではなく塩分も不足するため、しっかり水分補給をしましょう。スポーツドリンクは、糖分が多めに入っているため、薄めると糖分の取りすぎを防ぎ、水分や塩分が吸収しやすくなります。適度に取り入れましょう。

◆◆熱中症の原因◆◆

運動などで体内に熱がこもった時や発汗によって体内の水分や塩分が不足したときに起こります。

◆◆熱中症が起こりやすい環境◆◆

気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強い日に起こりやすくなります。

◆◆熱中症の症状◆◆

- 軽症度：手足や腹筋などに痛みをともなったけいれんや失神（数秒程度）
 中等度：めまいや疲労感、頭痛、吐き気、嘔吐
 重症：意識障害や過呼吸、ショック症状

