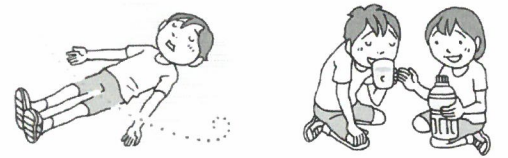


ほけんだより 7月

2024.7.3 鳴門市第二中学校 保健室

雨の日が続き、蒸し暑い毎日ですね。保健室でも、腹痛や頭痛などの体調不良を訴え、休養や早退をする人が増えています。市総体も終わり、「次は県総体！四国総体！」と力が入っている人や、「もうすぐ夏休み！」と楽しみにしている人もいます。これからどんどん暑くなりますが、熱中症や夏バテにならないように体調管理をしっかりとって、夏に負けない体づくりをしていきましょう。

友だちが
チームメイトが
熱中症で倒れたら？



2 できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。

【熱中症のときにはここを冷やそう！】

氷のうなどが無い場合は、自動販売機で買った缶やペットボトルで代用

露出した肌に水をかけて、うちわなどであおぐのも効果的。

1 まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。

3 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらない】

- ・吐き気や嘔吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない

意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を！

あなたは
どうだった？

健康診断結果を見てみよう

6月末に、今年度の健康診断が全て終了しました。夏休み前までに健康診断結果をお返しします。すでに治療のために病院を受診している人、夏休みに受診する予定の人もいると思いますが、健康的な生活のために、早めの治療をおすすめします。特に健康診断の中でも、病院の受診をおすすめする人数の多い、視力と歯科の健康診断結果を見てみましょう。

歯科健康診断の結果



	むし歯がある人	むし歯の可能性があると 言われた人
1年生	14人 (20.8%)	21人 (31.3%)
2年生	10人 (12.5%)	26人 (32.5%)
3年生	7人 (10.2%)	25人 (36.7%)
全校	31人 (14.4%)	72人 (33.4%)

むし歯のある人は早めの治療を！そして、自分の歯みがきの方法を意識して丁寧に磨いてみましょう。

右眼A、左目Bだった場合、
Bで人数を数えています。



視力検査の結果

	A (1.0以上) だった人	B (0.9~0.7) だった人	C (0.6~0.3) だった人	D (0.2以下) だった人	メガネ・コンタクトの人
1年生	39人 (58.2%)	10人 (14.9%)	10人 (14.9%)	7人 (10.4%)	17人 (25.3%)
2年生	32人 (40%)	20人 (25%)	19人 (23.7%)	5人 (6.2%)	24人 (30%)
3年生	31人 (45.5%)	13人 (19.1%)	17人 (25%)	5人 (7.3%)	27人 (39.7%)
全校	102人 (47.4%)	43人 (20%)	46人 (21.3%)	17人 (7.9%)	68人 (31.6%)

覚えておこう
水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス