

ほけんだより

令和5年7月号
武里中学校 保健室

梅雨が明けたら夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。

長い夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。



定期健康診断等が終了しました

今年度の全ての定期健診・検診が終了しました。

歯科健診以外の検査結果（内科・眼科・視力・聴力・尿・心臓検診）は該当生徒のみに配布しています。要治療・要検査のお知らせある人は、夏休み中に受診をしましょう。

- 発育測定（視力・聴力）、内科検診、眼科検診、尿検査…**該当者に結果を配付**
 - 歯科健診…**全員に結果を配付**
- 【結果が配布されたら・・・】

- ① **まずは自分でしっかり確認**しましょう。
 - ② **お家の人と相談し、早く治療**しましょう。
 - ③ **治療が終了したら、配布した書類に病院で記入してもらい、学校に提出**してください。
- ※今年度の健康診断結果がまとまっている**健康カード**も配布しました。確認してください。

夏休みは治療のチャンス

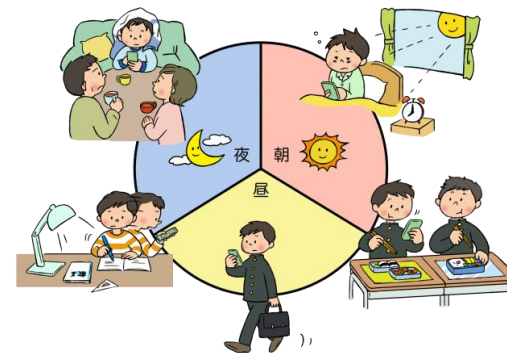


熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせてからだを冷やします。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

生活習慣をくずさぬように!! ~ネットやSNSの利用~

メールやSNSのやりとり、ゲームや動画の視聴などのインターネットのメディアに夢中になりすぎて、寝る時間が遅くなったり、ケータイやスマホが気になってイライラしたりするのは要注意です。健康的な生活を送るために、意識的にケータイを使わない時間を持ちましょう。



毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか？

- スクショ 返し** 一部の人が見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。
- 個人情報の公開** たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレしてしまうことも。

SNSでのやりとりが増える夏休み。自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

光化学スモッグって？

光化学スモッグは、車や工場などから出される窒素酸化物や炭化水素が紫外線を受けて化学変化を起こしてできるものです。特に、①日ざしが強い②気温が高め（25℃以上）③風がない、または弱い・・・こんな日は発生しやすいです。



人体への影響は？



- ・気分が悪くなる、頭痛
- ・喉が痛む、咳がでる
- ・目がチカチカする、痛む
- ・手足がしびれる

光化学スモッグ注意報が出たら・・・

- ・屋外での運動はやめて、なるべく外へ出ないようにする。
- ・室内では、窓を閉める。



