

# 保健だより 7月号

令和4年7月19日  
流山市立西初石中学校  
保健室

1学期も明日で終了です。

夏休みは、自由に使える時間がたくさんあります。勉強、スポーツ、習い事、趣味など、一気にステップアップできるチャンスです。新しいことを始めるのにも最適です。自分が「こうなりたい」という姿をイメージしながら過ごせるといいですね。

夏休み中も、引き続き、感染症対策を行いつつ、熱中症にも気をつけて夏を元気に過ごしてほしいと思います。そのためにも、時間を意識した一日の過ごし方を意識しましょう。ポイントは休みの間も生活リズムを崩さないことです。

夏休み明け、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！



## 保護者の皆様へ 定期健康診断結果の通知について

4月から行ってきました健康診断の結果を夏休み前に配付することとしておりましたが、今年度より、市内小中学校で導入されました健康診断の結果を入力するシステムに不具合があることが確認されました。そのため、市内小中学校全校で「定期健康診断の結果のお知らせ」については夏休み前の配付を見送り、問題が解決次第、2学期以降の配付を予定していますので、ご理解の程、よろしくお願いいたします。

受診の必要がある場合には、すでに「治療のお知らせ」を配付していますので、まだ受診されていない場合は、早めの受診をお願いいたします。お知らせがない場合は、「異常なし」となっております。よろしくお願いいたします。

## 夏の生活を見直そう 体調を崩しやすい 〇〇すぎ に気をつけて！



## 熱中症の応急処置は頭文字をとって「FIRE」

普段、私たちの体は体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかないために、体の中に熱がたまり、様々な障害を引き起こします。

### 熱中症の症状

- めまい、ふらつき ●こむらがえり ●頭痛 ●吐き気、嘔吐
- だるい、力が入らない ●意識もうろう ●まっすぐ歩けない ●体に触ると熱い、等

### 熱中症の応急処置

#### F (Fluid) …水分補給

液体（水＋塩分）の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしている場合は、できるだけ早く点滴を行う。

#### I (Icing) …冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。特に太い血管がある首や脇の下、太ももの付け根を集中的に冷やす。

#### R (Rest) …安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる。

#### E (Emergency) …救急搬送/119番

119番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供する。

これから本格的な夏に突入し、暑い日が多くなります。こまめな水分補給を行い、熱中症予防に努めましょう。また、熱中症予防のためには十分な睡眠も大切です。夏休み中も規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気いっぱい過ごしましょう。

