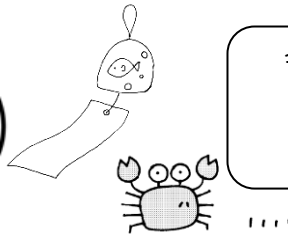


保健だより



令和6年7月2日（火）
多摩市立落合中学校
保健室 7月号

1学期も残りわずかとなりましたね。今年は梅雨が例年よりも遅く、じめじめした日が続いています。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症により一層注意しなければなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、健康な体で夏休みを迎えましょう！



熱中症の応急手当

熱中症の疑いがある場合はすぐに涼しい場所に移動し、先生など、大人を呼びましょう。意識がある場合は水分と塩分を補給します。意識がはっきりしない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

濡れタオルや保冷材などで首元や脇の下、足の付け根を冷やしたり、うちわなどで風を送ったりして、体全体を冷やして対応しましょう。

熱中症は命に関わります。規則正しい生活・食事をしっかりと摂ること、喉が渴いたと思う前に水分補給をし、熱中症予防に努めることが重要です。



熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



小児生活習慣病予防健診・貧血検査希望調査

多摩市では肥満、痩せすぎ、高血圧、高脂血症、動脈硬化等の危険因子を早期発見するとともに生徒が自らの身体について知るきっかけを提供し健康のために望ましい生活習慣や食習慣を身に着けることを目的として小児生活習慣病予防健診を実施しています。また、小児期の急激な発育に伴う栄養素（特に鉄分）の不足等による無自覚性の貧血を発見するために貧血検査を実施しています。後日1年生と2・3年の該当者には希望調査を配布しますので指定された締め切り日までに学校へ提出をお願いいたします。

学校空気環境衛生検査の結果について

健康で快適な学校環境の確保を図るため、室内化学物質が放散しやすいといわれる夏季にすべての多摩市立学校が教室等の室内化学物質濃度を測定しております。本校の結果は、下記のとおりです。測定したすべての教室について、基準値以内の結果でしたのでご安心していただきますよう、お知らせします。

室内化学物質濃度簡易測定結果

測定日	測定項目	教室名	教室名	教室名	教室名	教室名	基準値
		理科室	音楽室	1年3組	図書室	美術室	
6/12	ホルムアルデヒド	0.03ppm	0.01ppm	0.01ppm	0.03ppm	0.03ppm	0.08ppm 以下であること
	トルエン	100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 未満	100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 未満	100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 未満	100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 未満	100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 未満	260 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であること
	キシレン	140 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 未満	140 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 未満	140 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 未満	140 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 未満	140 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 未満	200 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であること

夏☆本番! こんなことに気をつけて 充実した夏休みにしよう

日射病・熱射病
炎天下、外出時の
帽子と水分補給...

忘れずに

×××日 焼け×××
海・プール...
日焼け止めを活用し
焼けすぎないように...

寝冷え
クーラーはタイマーを
上手に利用して!
暑くてもおなかに1枚かけよう!

プール熱
「咽頭結膜熱」という、
プールでうつることの多い感染症

のどの痛み 発熱
目の充血 要注意!

胃腸の機能低下
冷たいものの
飲みすぎ
食べすぎに
注意!

イライラ

夏カゼ
暑さで食欲も出ず、寝苦しいので
治るまでに時間がかかります。

十分な水分補給と 休養で 治そう