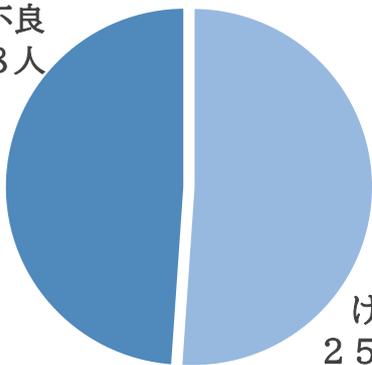


ほけんだより 7月

令和6年7月
多摩市立鶴牧中学校
校長 森田 剛
養護教諭 柄澤美紅

～1学期を振り返って～

体調不良
248人



けが
259人

来室割合

けが

1年：81人

2年：143人

3年：35人

体調不良

1年：65人

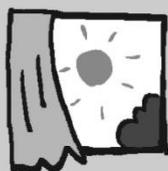
2年：118人

3年：65人

4月1日～7月11日までの、保健室来室状況です。けがによる来室が259人、体調不良による来室が248人の、合計507人でした。体調不良で多かったものは、運動後の体調不良(55人)、頭痛(50人)、気持ちが悪い(43人)、という結果でした。けがで多かったものは、すり傷(60人)、捻挫(43人)、打撲(30人)、という結果でした。

気温が急激に上がり、熱中症の症状で来室する生徒がとも増えています。そうした生徒からは、水分補給をしていなかった、朝から体調が悪かったが、無理をして悪化した、という声を多く聞きます。運動をしていなくても、のどが渴いたと感じる前に積極的に水分補給をしましょう。また、少しでも体調が悪いな、変だな、と感じたら、すぐに周りの人に伝えてください。

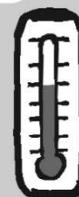
室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、

熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。

次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか?



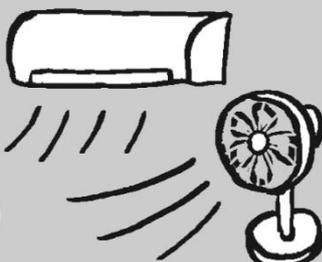
のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



適切な室温
(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに!



健康診断の結果を今後に活かそう

4月から始まった健康診断も、無事に終了しました。ご協力いただき、ありがとうございました。各健診で疾病や異常の疑いがあった場合には「結果のお知らせ」で内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。学校健康診断は問題や疑いのある人をふるい分ける「スクリーニング」のために実施します。最終的常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みは絶好のチャンスです。まだ受診をしていない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは、一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように、早めの受診をお願いします。



では、疾病や異常がなかった人はどうでしょうか。健康診断の結果はもう気にしなくてよい、ということではありません。例えば、去年の自分の結果と見比べてみて、なにか変わったことは？ また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、今の状態を把握した上で、自分の心と身体について考えるきっかけにしてほしいと思います。

SNSに振り回されていない？

SNSについて、どう思いますか？

世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？ スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。

室内化学物質測定結果のお知らせ

多摩市では、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言われる夏季に、全ての市立学校が教室内の室内化学物質濃度を測定しております。本校では、7/9（火）に学校薬剤師の田極淳一先生により室内化学物質測定を実施しました。測定した全ての教室について、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。

測定項目	教室（3-4）	音楽室	美術室	図書室	理科室	基準値
ホルムアルデヒド	0.04 ppm	0.03 ppm	0.02 ppm	0.03 ppm	0.07 ppm	0.08 ppm 以下
トルエン	100 μg/m ³ 未満	260 μg/m ³ 未満				
キシレン	140 μg/m ³ 未満	200 μg/m ³ 未満				