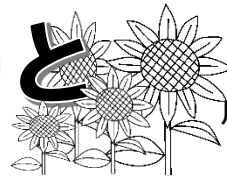




ほけんしつの一と

～充実した夏休みを♪～



令和3年7月21日

No. 4

川越市立霞ヶ関東中学校

保健室

4月の入学式・始業式、5月の中間テスト、6月の学校総合体育大会、そして7月の期末テスト等の様々な行事を終え、あっという間に1学期が終わります。さあ楽しい夏休み！

昨年度は約2週間の夏休みでしたが、今年度は長～い夏休みですよ。しかし、夏休みが長いお休みだからといって、宿題も治療も「そのうち、そのうち・・・」で終わらないようにしてくださいね。

それから、いつも言うのは同じこと。「食事・運動・休養」、規則正しい生活を送りましょう。部活動や習い事で忙しい毎日を送っているからこそ、生活について考えてみてください。

8月30日（月）に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています(^ ^)v



熱中症予防

& 感染症予防の両立



昨年度から、夏は「熱中症予防&感染症予防」の両方の対応が求められています。この夏も気温や湿度が高くなる日何日もありそうですね。熱中症予防と感染症予防の両立のポイントをおさえて、バランスのとれた対策をしましょう。

マスクの着脱



マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりするなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

マスクを着用しながらの激しい運動は避けましょう。マスクをはずすときには、他の人との距離を2メートル以上あけましょう。

暑さを避ける



熱中症は暑い環境に長時間さらされることにより発症します。また、湿度が高いと体からの汗の蒸発がさまたげられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。登下校時や外での活動時には帽子や日傘の使用がおすすめ♪

エアコンとこまめな換気



暑い日にはエアコンの効いた室内で過ごすことが多くなると思いますが、冷えすぎた部屋にずっといると体温調節ができなくなってしまいます。室温は28℃くらいを目安に、温度をこまめに再設定しましょう。

また、エアコン使用時も2か所以上の窓、ドアを開ける時間を設けたり、扇風機や換気扇を併用したりして換気を行いましょう。

水分補給と塩分補給



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサインは脱水が始まる前兆です。

マスクをつけているとマスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので注意が必要です。のどが渴いていなくても1日あたり1.2リットルを目安に、こまめに水分補給をしましょう。特に「寝る前や起きた後」「スポーツの前後・途中」「入浴の前後」はいつもよりたくさん水分をとってください。

大量の汗をかいたときには塩分補給も忘れずに。おみそ汁がおすすめ♪

「定期健康診断結果」をお知らせします！

夏休みは治療のチャンス



4月から6月に実施した「定期健康診断結果のお知らせ」を通知表ファイルにいたしました。それぞれの検診終了後、治療や相談が必要な人には治療勧告書を渡しています。

夏休みは受診のチャンスです。視力低下やむし歯を放っておいても良くなりませんよ。なるべく早めに受診しましょう。

また治療勧告書をもらっていない人も、歯科や眼科にしばらく行っていない人は、口腔内のクリーニングやメガネのメンテナンスなどに行くことをおすすめします。川越市は中学3年生まで医療費がかかりません。3年生は今のうちに！

【現在の受診状況 ※令和3年7月15日現在】

	眼科	視力	耳鼻科	歯科健診		
				むし歯	CO	要注意乳歯
1年生	該当なし	48.3%	0%	14.2%	0%	41.6%
2年生	該当なし	40.2%	16.6%	12.5%	16.0%	0%
3年生	75.0%	31.4%	14.2%	0%	9.6%	0%
全校	75.0%	39.6%	9.5%	6.2%	10.4%	26.3%

歯科健診結果の「CO」は「経過観察」ですが、むし歯の初期の症状が疑われ、放置しておくともむし歯になる可能性がある警告の歯、「要注意乳歯」は乳歯の後ろから永久歯が生えてきている状態のことで、今後生えてくる永久歯の歯並びに影響を与えようとしている歯です。早く受診をすれば、治療も早く済むこともあります。痛み出してから後悔をしないようにしましょうね。



1学期の保健室来室状況

《令和3年7月15日 現在》

※休日の部活動を除く

●体調不良●

4月	5月	6月	7月
6人	14人	30人	12人

●けが●

4月	5月	6月	7月
9人	28人	34人	8人

体調不良もけがも6月の利用が多かったです。

6月は気候が安定しなかったことから体調不良につながったり、体育で球技の授業中にけがが多かったりしたことが考えられます。

2学期は体育祭も予定されていますので、体調管理をしっかりし、ケガのないようにすごしましょう。



保護者の方へ

年度当初の提出物の締切りやお子さんのお迎えなど、さまざまな場面で保健室の活動にご理解・ご協力くださり、ありがとうございました。2学期もよろしくお願いたします。楽しい夏休みをお過ごしください。