

ほけんだより 7月

中宮中学校
保健室
夏休みに向けて号
2025/7/1

本格的に暑い季節になりました。水分補給が大切なこの季節。中宮中学校は、靴箱付近にウォータークーラーを設置してあります。みなさんが安心して飲めるように定期的に薬剤師さんによる水質検査をしています。水筒の中身がなくなったときなど、積極的に利用して水分補給をしましょうね。

そして、もうすぐみなさんの待ちに待った夏休みがきます。

毎年、川や海の事故が多くニュースで報道されています。おうちの人の許可なく遠くに出かけたり、みなさんだけで遅くまで外に出歩いたりしないよう夏休みの過ごし方についてもおうちの人としっかり話しておきましょうね。ケガなく、元気なみなさんに始業式会えるのを楽しみにしています ^ ^

あなたは夏カゼを知っていますか？

【プール熱】

発熱、喉の痛み、目の充血、目やに、腹痛、下痢といった症状があります。

かつてはプールで感染が広がることが多かったからプール熱と呼ばれました。今は、プール以外でも感染します。

【手足口病】

口の中、手のひら、足底や足背などに 2～3mm の水疱性発疹などが現れます。

【水いぼ】

1～5 ミリ程度の丸くて光沢のあるいぼが皮膚にできます。

夏に気をつけたい感染症



夏カゼ以外にも、気温も高くなり、クーラーで教室の窓をしめきることが増えました。

6月の専門委員会より保健委員さんで、各教室に二酸化炭素測定器を設置しました。数値が1000を

超えたら換気が必要です。保健委員さんを中心にみなさんで声をかけて換気をしましょう☆

★今月の保健目標★ 熱中症の応急処置を知ろう！

熱中症の応急処置は『FIRE』!!

F

Fluid 液体(水分+塩分)の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる

(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



I

Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる/手や足、首を冷やす/うちわや扇風機で風を送る



R

Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる



E

Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック

現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



とくに
大事なことに
注意

体調が悪い時は無理をしない!

暑い時(場所)では運動をしない!



☆保健室から『保護者のみなさまへお願い』☆

先月の保健だよりで健康診断の受診勧告についてお伝えさせていただきました。まだ病院を受診されていない場合、夏休み期間中に受診をよろしくお願いいたします。

『災害給付について』

学校管理下で怪我をし、病院受診した場合、災害給付の対象になります。

書類は必要な場合、ご連絡ください。また、受診後に学校まで書類の提出もお願いいたします。

