

ほけんだより 6月号



2021年5月31日(月)
尼崎市立立花中学校
保健室

統計開始以来、近畿地方では最も早く梅雨入りし、ジメジメした日が続いています。

梅雨といえば象徴的なのが、あじさい。体育館前の掲示板近くにあじさいがキレイに咲いています。あじさいの花の色は、実は土に影響されているそうです。土が酸性なら青色に、弱アルカリ～中性ならピンク色になるそうで、色が変えることから別名「七変化」と名付けられているそうです。同じ場所のあじさいでも、今年はピンク色、来年には違う色のあじさいが咲いているかもしれませんね(˘˘)

6月の健康診断の日程

日にち	時間	検診	対象学年	場所	連絡
6月18日(金)	登校後すぐ	尿検査 2次	前回未提出者 2次検査者	保健室に提出	対象者には前日に連絡します
6月25日(金)	5.6時間目	耳鼻科検診 尾上先生	1年生 2年1.2.3組	視聴覚室	
6月29日(火)	5.6時間目	耳鼻科検診 本荘先生	3年生 2年4.5.6組	視聴覚室	

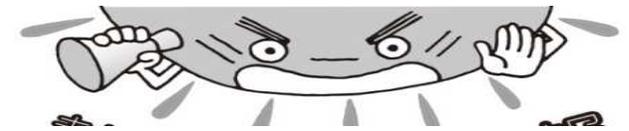
* 歯科検診につきまして、緊急事態宣言が発令されているため、7月へ延期とさせていただきます。検診日が決まり次第、改めてお伝えさせていただきます。

* 尿検査では、女の子は生理中の場合は提出せず保健室に報告しにきてください。対象の人には、あらためて前日に提出日をお知らせします。

検診結果を順次お渡ししています



各健康診断が終了したら、受診が必要な人には【結果のお知らせ】の手紙をお渡ししています。健康に学校生活を送れるように、なるべく早く受診して診てもらいましょう。受診した場合は、【結果のお知らせ】の下にある、受診済報告書に記入してもらって、提出をお願いします。



熱中症を知り、熱中症を防ぐ！

●熱中症、なぜ起こる？

熱中症を引き起こす原因として、以下の3つがあります。

*環境

気温・湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった日など

*からだ

ゲリなど脱水状態、寝不足や体調不良、肥満傾向、朝食を摂らないなど低栄養状態など

*行動

激しい運動、屋外での長時間の作業、水分補給ができない状況



運動すると体内では熱が発生し、体温が上昇。すると、体温を下げようと皮膚の血流を増やしたり、汗をかいたりして体内の熱を逃がしています。しかし、皮膚から心臓へ血液が戻ってこなかったり、汗で水分や塩分が出ていってしまうために熱中症になってしまいます。また、体温よりも気温が高いと熱が逃げず、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなります。このように、体の機能と環境が相まって熱中症が起きます。

●熱中症を防ぐには？

☆失われた水分と塩分を取り戻そう！

のどが乾いたと感じた時には、すでに体内の水分が十分に足りていない証拠。

のどが渇く前にこまめに水分補給をしよう！お茶にひとつまみ程度の塩を入れて

持ってきたり、お弁当に梅干しやお漬物を入れてもらって塩分も取ることも大切。朝ごはんでも塩分をチャージ！

☆体調不良や暑い時には無理な運動はしない、休憩を取る

カゼ気味、ゲリ気味などお腹の調子が悪いなどの体調不良時は無理に運動するのはやめましょう。また、寝不足の時も熱中症になりやすい！毎日しっかり睡眠をとって予防しよう！

☆薄着スタイルで熱や汗を逃がす

暑い時は軽装にして、休日には吸湿性や通気性がよい服装にしましょう。体育がある日は肌着の替えを持ってきたり、防具を身につけるスポーツでは、休憩中には防具を取って熱がこもらないようにしたりしよう！



※参考文献

「環境省熱中症予防情報サイト」

「健 2020年6.7.8月号」