

相模中 保健だより 6月17日号

～保護者の方にも読んでいただきましょう～

相模中学校 保健室
令和4年6月17日

6月も半ばを過ぎ、梅雨に入りました。先日、梅雨寒の日が続いていましたが、今度は急に蒸し暑くなり、体調を崩しがちです。ジメジメした梅雨の天気とコロナの関係で、「蒸し暑い」「マスクをつける」「友だちと距離をとる」さらに来週は「期末試験」があり、なかなか気持ちが晴れない生徒が多いのではないのでしょうか。



しかし、夏休みまで後1か月あまり。楽しい夏を迎えるためにも、ここは、みんなで励まし合いながらがんばっていきましょう！

『熱中症』と『マスク』の注意点！

これからの季節、蒸し暑くなり、「熱中症」が心配です。学校では、新型コロナウイルス感染症拡大防止に努めながら、熱中症予防の対策もとしています。

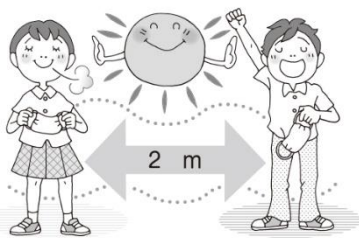
人と話をする時にマスクをつけることは「エチケット」です。しかし、暑いときは、人との距離をとって、マスクをはずし、水分をとるようにしましょう。学校では、体育や運動の部活時、マスクをはずすように声かけをしています。

マスクをつけていると、マスクの中に体温と同じ呼気が充満し、体温が上昇してしまいます。時々、マスクをはずして、新鮮な空気を吸い、リラックスするようにしましょう。また、マスクをつけていると、のどの渇きに気が付きにくいので、休み時間のたびに少しずつ水分をとるとよいですね。水筒を持参することをお勧めします。

熱中症計



職員玄関前に暑さ指数を掲示しています。体育館にも熱中症計を置き、体育や部活の前に測定します。



また、マスクは、1日中つけ続けると呼気で湿ってしまいます。湿ったマスクは、衛生的にも皮膚にもよくありません。換えのマスクを1～2枚、きれいな袋に入れて、バッグの中に入れておきましょう。

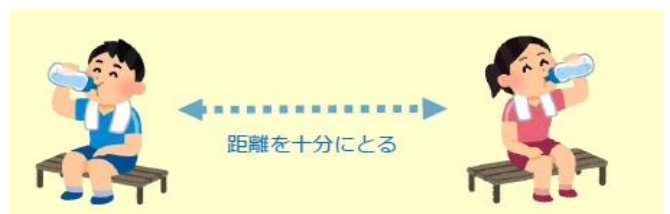
毎日の持ち物：換えのマスク1～2枚、タオル、水筒

3つの「とる」で、熱中症を予防しましょう！

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

そこで、3つの「とる」を心がけましょう！

1. 人との距離をとる
2. マスクをとる
3. 水分をとる



暑さを感じたときは、人との距離をとって、マスクをはずしましょう。

また、暑い日は、こまめに水分をとるようにしましょう。暑さ対策として、「水筒を持ってくる」外で部活をする場合、「帽子をかぶる」等、対策をしましょう。今後、ますます暑さが厳しくなりますので、健康管理には十分気を付けてください。*なお、体調の悪いときは、ご家庭で様子を見てください。

しっぺい そうきはっけん そうきちりょう つとめよう 疾病の早期発見、早期治療に努めよう！



本日、定期健康診断で、受診の必要がある生徒に、個々に「結果のお知らせ」を配付しました。

医療機関で受診しましたら、「受診報告書」に保護者の方が記入の上、担任まで提出するようお願いいたします。

生徒の中にはすでに通院・治療している人、定期的に受診している人がいると思います。その場合、現在の様子、または前回及び次回受診した際の結果をお知らせください。

なお、一人一人の「定期健康診断の結果」については、三者面談の際、担任よりお渡しいたします。前もって、自分の身長・体重・視力等知りたい方は、保健室に来てください。

※ご不明な点がありましたら、保健室までご連絡ください。



～内科検診～

＊ 鴉田先生・江林先生が診察してくださいました。

心臓、呼吸器、貧血、運動器（膝関節や足関節）、脊柱、皮膚、栄養状態を中心に診ていただきました。また、保健調査票に「頭痛」や「腹痛」等あると答えた生徒には、症状の聞き取りもしていただきました。



今回、「結果のお知らせ」をもらった生徒は、受診し、結果をお知らせください。

また、頭痛や腹痛、関節痛等、症状が続いている人は、かかりつけの医師や専門医に相談しましょう。

～歯科検診～

＊ 金井先生が診察してくださいました。

今年度は、例年に比べ口の中の状態が良かったとのことでした。



むし歯が1本もない生徒も多くいました。一方、むし歯の治療をせず、昨年よりむし歯が進行していたり、本数が多くなっていたり、歯肉炎や歯石を指摘されたりした生徒もいました。むし歯や歯肉炎は、放っておくとどんどん進行してしまいます。早めに歯科医を受診し、治療しましょう。また、食後と寝る前の歯磨きを習慣化しましょう。

～耳鼻科検診・聴力検査～

＊ 内藤先生が診察してくださいました。

1年生と保健調査票で症状のある生徒をみていただきました。今年度は、花粉の時期が過ぎたせいかわ「アレルギー性鼻炎」の生徒は少なかったです。



多かったのは「耳垢栓塞」。中学生になり、耳そうじを自分でするようになり、なかなか耳垢を取れず、そのままにしているせいかもしれません。中学校では、水泳の授業はありませんが、「耳垢栓塞」をそのままにして、プールに入るとさらに耳垢がかたくなってしまいます。早めに耳鼻科で診ていただきましょう。

～眼科検診・視力検査～

＊ 武長先生が診察してくださいました。

1年生と保健調査票で症状のある生徒をみていただきました。今年度は、花粉の時期が過ぎたせいかわ「結膜炎」と指摘された生徒はそれほど多くいませでした。



視力については、C(0.3～0.6)・D(0.3 未満)の生徒に「結果のお知らせ」を渡しました。成長期は、視力が安定せず、一年でさらに低下してしまうことがあります。メガネやコンタクトレンズを使用している人も定期検診を受けることをお勧めします。裸眼視力がC・Dだった人は、メガネをつけることで、今までと違う世界になるかもしれません。(私がそうでした!)この夏、メガネデビューしてみませんか？

＊健康面で相談等ありましたら、担任または養護教諭にご連絡ください。

