



晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

H30. 7 晃陽中 保健室 文責 近能

★★～7月保健目標～★★

夏休みの健康生活の
計画を立てよう

夏休みまであとわずかです。

特に熱中症に気をつけて、夏も健康に過ごしましょう。

春に行った健康診断で治療のお勧めを
もらって、まだ医療機関受診していな
い生徒は、夏休みを利用して受診をし
てください。

部活や勉強でいつも忙しい人こそ
夏休みのうちに治療を



熱中症からカラダを守ろう！

塩分と糖分を含んだ飲み物が「熱中症」には効果的！

●のどの渇きを感じる前に。

●運動の前に、コップ1杯。運動中は、100～200mlの水分を30分ごとに。

一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。

長時間運動を続ける場合には、塩分を適度に含んだ飲み物をこまめに飲みましょう。



しっかり食事も忘れずに！！

夏の部活は

熱中症の症状を知っておこう		重症度
分類	症 状	
I 度	・めまい・失神（立ちくらみ） ・筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがり） ・手足のしびれ・気分の不快	
II 度	・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない） ・軽い意識障害（いつもと様子が違う）	
III 度	・II度の症状 ・意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい） ・けいれん ・手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない） ・高体温（からだに触ると熱い）	



飲料水水質検査

学校保健安全法に基づき環境衛生検査を実施しています。

～飲料水の検査項目～

- ・一般細菌・大腸菌・硝酸態窒素及び亜硝酸態窒素
- ・塩化物イオン・有機物・pH値・味・臭気・色度
- ・濁度・遊離残留塩素

すべての項目、基準値内です

安心して飲むことができます



**自由な時間が
いっぱいあります**

いろいろなことに
チャレンジできる！

行動範囲が広がります

友だちとあちこち
出がけたいな。

**実力アップの
チャンスです**

部活動の練習を
がんばろう!!

**いろいろな体験が
できます**

海やキャンプに
行くかも。

元 気 で 楽 し い 夏 休 み を

ダークサイドに気をつけて

**あれもこれも
詰めこみ過ぎないで**

Point

- ゆとりのある計画を。
- 規則正しい生活リズムを守る。

**楽しいときこそ
誘惑に注意**

Point

- 出かけるときは、家の人、行き先、一緒に行く人の名、帰る時間を必ず伝える。
- 好奇心だけで行動しない。

**熱中症に
ならないように**

Point

- 練習中も、こまめに水分補給をする。
- 休憩時間には、日かげで休む。

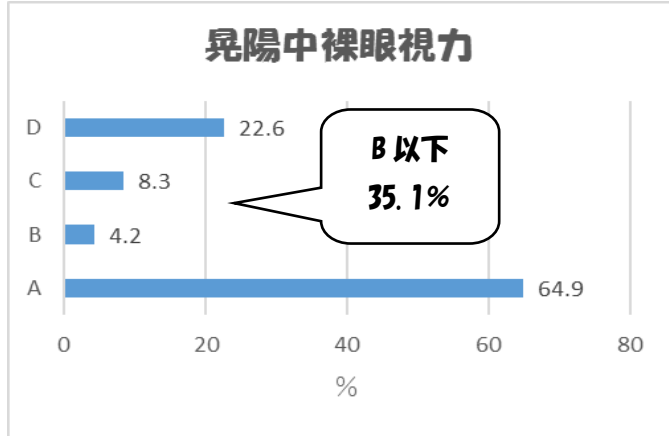
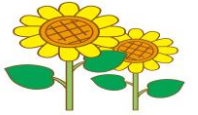
**事故やケガに
気をつけて**

Point

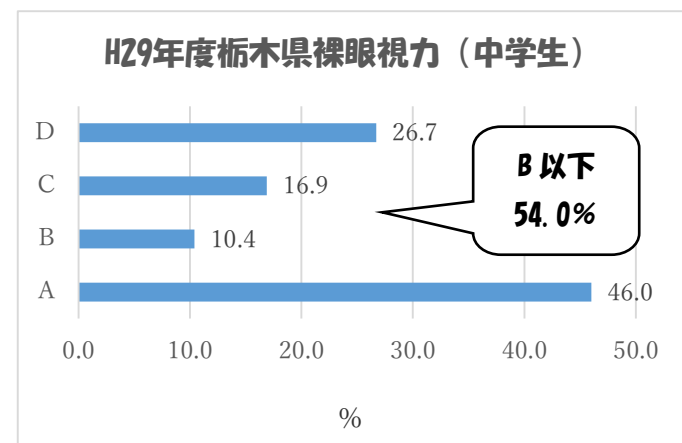
- ルールを守り行動する。
- 遊泳禁止・立入禁止の場所には、絶対に近づかない。



視力検査の結果はどうでしたか？



昨年の視力検査の結果は、B以下(1.0未満)が45%でしたが、今年35.1%になりました。
 今年、約10%程度減になりました。
 そして昨年の栃木県の結果より良い結果です。
 生徒のみなさんが、きちんと医療機関受診をして健康を意識した結果ではないでしょうか。
 集計をしていて嬉しくなりました。
 まだ、医療機関受診していない人は、夏休みを利用してください。



**夏のメール交換
寝水目に注意!**

部屋を明るくして、
長時間にならないように！

夏休み中に視力がさがらないように気をつけよう！

