

元気あい!



ありんこパワー

国本中学校 保健だより
令和4年7月1日

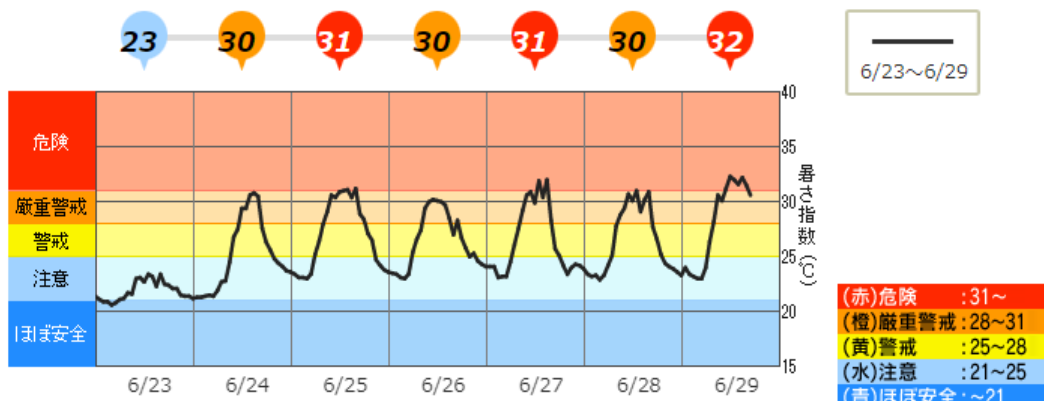
例年より早く梅雨が明け、本格的な夏が始まりました。記録的な猛暑が続き、連日のように熱中症警戒アラートも発令されています。熱中症の予防のために、マスクを外せる場面では、マスクをはずしましょう。(6月号の元気あいに掲載)

熱中症の予防は、「自分の体は自分で守る」という自己管理能力を高めることにつながります。朝ごはん、十分な睡眠、早めの水分補給など自分で気をつけて体調を整えましょう。また、水筒、ハンカチ、着替えなどの準備も忘れずにしましょう。



宇都宮 過去1週間データ (2022年6月23日~2022年6月29日)

過去1週間の実況値 (通常の暑さ指数)



熱中症予防情報サイト
(環境省) より

熱中症は「FIRE」で応急処置!

Fluid

液体



運動の20分前から、水分を補給する。

Ice

冷やす



暑くなりすぎた体は、水で冷やす。

Rest

休養



涼しいところで、早めに休む。

Emergency

緊急



緊急事態です。協力者や救急車を呼ぶ。

健康診断が終了しました

すべての健康診断の項目が終了し、必要な人には精密検査や治療のおすすめのお知らせをしました。（検尿についてはもう少しお待ちください。）専門医への受診が必要な人は早めに医療機関に行きましょう。

全ての検査結果は、身体計測の結果と合わせて、7月中旬に発行する『健康票』でお知らせします。1・2年生は保護者の押印をして再提出をお願いします。3年生は3年間の健康の記録としてお渡しします。

内科検診

松本国彦 学校医
(松本内科医院)

内科検診では、内科的なことを含め、結核検診と運動器検診を兼ねていますので、背中や脊柱の様子なども診ていただきました。また、アトピー性皮膚炎などその他の所見については専門医へ相談することを勧めます。



歯科検診

半田 功 学校歯科医
(半田歯科医院)

永久歯のむし歯がある人は早めに歯科医院へ相談しましょう。CO（むし歯になりそうな歯）がある人は、ブラッシングで改善しますので、よく歯みがきをしましょう。



耳鼻科検診

田代勝久 耳鼻科学校医
(田代耳鼻科医院)

耳鼻科疾患がある人は、プールの入水で悪化する人もいます。早めに耳鼻科でみてもらってから、プールに入りましょう。



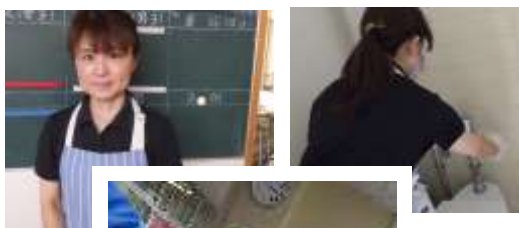
眼科検診

永澤一恵 学校眼科医
(永澤眼科医院)

斜視の検査やアレルギー性結膜炎など眼科疾患についてよく診ていただきました。



校内の消毒をしてくれています。



今年度の4月から週に2回（火・木曜の午後）教員業務支援員として、本校に勤務されている
なごし るりこ
名越 瑠理子さんを紹介します。

新型コロナウイルス感染予防のために校内の消毒や石けんの補充などの作業をしてくれています。校内で見かけたときには感謝の気持ちをもってあいさつしましょう。

