

# ほけんだより



令和6年7月3日

陽北中学校

No.4

## 健康診断の結果のお知らせを配布しました

4月から行ってきた健康診断が、すべて終了しました。すべての結果のお知らせを配布します。各検査や検診で疾病や異常の疑いがあった場合には、「結果のお知らせ」をお渡ししていました。まだ受診していない生徒も多くいます。夏休みは治療のチャンスです。早めの病院受診をお勧めします。



## 今年の夏も暑くなることが予想されます！

暑熱順化（しょねつじゅんか）という言葉聞いたことはありますか？読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。熱中症の予防策としても知られています。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

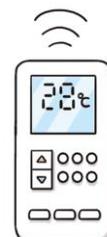
### 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します



### 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気をと入り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。



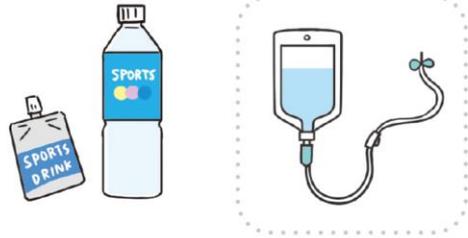
# 熱中症の応急処置は

# 「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

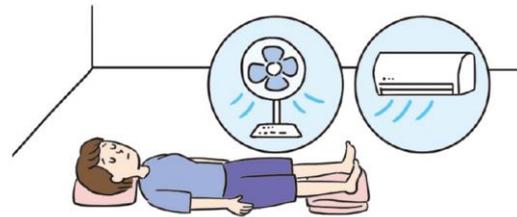
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



## 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



# 夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて  
風通しをよくしておく



のどがかわく前に  
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには  
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です