

保健室より保護者の皆様へ

●1 学期の保健室利用状況

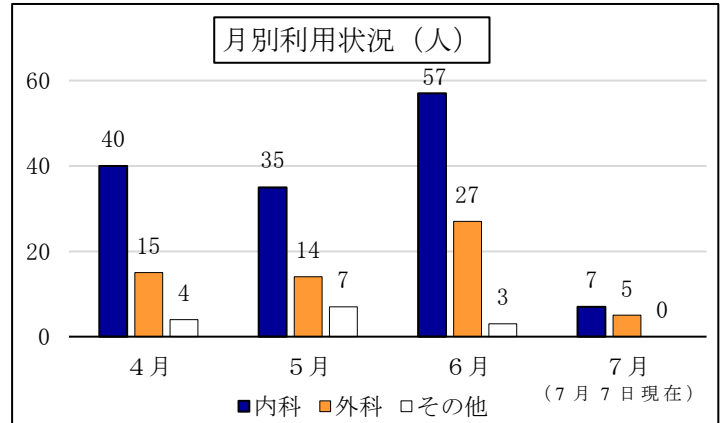
1 学期の保健室利用状況は右のグラフのとおりです。内科的な訴えの多くは頭痛・腹痛・吐気です。6月にはいって気温と湿度が一気に上昇すると体調が悪くなる人が増え、話を聞いてみると、前日の睡眠不足、朝食抜き、さらに水分をほとんど摂っていないことがわかりました。

外科的な来室は、擦り傷、切り傷など軽微なものが多いのですが、体育の時間や部活動時、自転車での登下校中などのケガの中には、医療機関での治療を要するような大きいものもありましたので注意が必要です。

学年別にみると、2年生の来室が多くあります。

中間学年である2年生は、例年、進路や部活動、友人関係等での悩みも多く、心身ともに不調をきたしやすい、揺れ動く学年です。繰り返す身体症状の背景に、大きな悩み事が潜んでいる場合もあります。保健室で気になる点は担任やご家庭とも連携して早期対応に努めていきたいと考えます。

また、今年度も新型コロナウイルス感染症対策として、朝の検温を初めとする健康観察をお願いしているところですが、ご家族の方々からの温かい声掛けが、傷病の予防につながることもあります。今後ともご協力よろしくお願いいたします。



●1 学期の定期健康診断が終わりました。

結果をお知らせしておりますので各ご家庭でご確認をお願いいたします。

3年生にとっては進路を決める大事な時期となります。受験にはベストコンディションで臨んでほしいものです。虫歯や歯肉炎、歯石の沈着、視力低下などの検査や治療は夏休み中の受診を、ぜひお願いいたします。

●夏本番です。熱中症対策をお願いします！

【ご家庭で注意してほしいこと】

- ★睡眠時間や食事など、普段から規則正しい生活を心がけてください。朝食は必ず摂らせてください。(味噌汁がお勧めです。)
- ★登校時は個人の飲み物を各ご家庭で準備して持たせてください。特に汗を多くかくことが予想される時はお茶や水だけでなく塩分入りの飲み物もお願いします。
- ★室内作業でも、高温・高湿度であれば熱中症は発生するため、運動部以外の活動でもご注意願います。
- ★暑さは9月まで続きます。長期休み中は体力が低下しがちですが、夏休み明けには体育祭の練習も始まります。休み中も栄養バランスに気を付けて夏バテしないよう体調管理をお願いいたします。

熱中症

3つの条件に気をつけて

1 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強いなど

2 体

- 寝不足
- 下痢をしている
- 暑い環境に慣れていないなど

3 行動

- 長時間の屋外作業
- 激しい運動
- 水分補給をしていないなど