

# 健やか



令和6年7月1日  
笠間市立笠間中学校  
保健室

気温が高い夏になると予想されています。熱中症予防に努め、体調に気をつけて過ごしましょう。

## 7月の保健行事



項目	日時	対象	備考
健康タイム	8日(月)	全学年	熱中症予防について
学校保健安全委員会	16日(火)	PTA 実行委員・教員・学校医	13:30~14:20 学校保健・安全・食育・体力等について

夏季環境衛生検査(空気、照度等)・・・10日(水) 学校薬剤師、養護教諭



### 夏休み前に見直しを！健康診断の結果

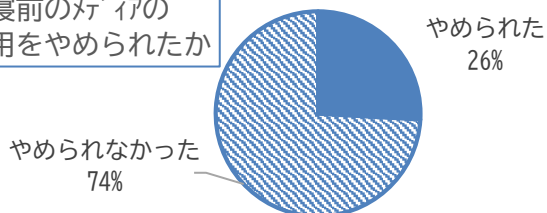
受診や再検査の必要がある生徒には、順次お知らせをしていますが、全生徒を対象に、「定期健康診断の記録」(緑色表紙)を配付いたします(7月中)。内容を確認の上、押印して提出してください。疾病異常の有無だけでなく、成長の変化を感じ、自分自身の健康について考えるきっかけにしてください。

### 笠間元気 week(6/10~6/14)を振り返って

「いつもよりも少し意識して『早寝早起き朝ごはん』に取り組もう！」を合言葉にキャンペーンをしました(保健委員会・給食委員会)。生活チェック3日間の平均をみると、**23時までに寝られた人は、全体の約70%**で、**朝食を食べた人は96.3%**で、この期間中は、本校の他の調査よりもよい結果となりました。

ただし、寝る前のメディアの使用がやめられない人は増加しています。気を付けたいですね。

就寝前のメディアの使用をやめられたか



デジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

### デジタルデトックスのススメ

OFF



こんな効果が！

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える





## 熱中症の応急処置は

# 「FIRE」!



### 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）



### Icing

#### 身体の冷却

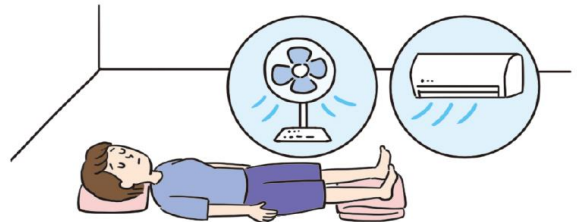
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



### 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



### 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



#### 保護者様へ【夏季の熱中症対策について】

学校では、暑さ指数(WBGT 値)や、環境省より出される『熱中症警戒アラート』を、体育や部活動等の運動の指標としています。生徒の命の安全を最優先として、予定の変更等がありますことをご了承ください。

なお、【危険(運動中止)】の値は、午前10時以降になることが多いことから、夏季休業中の部活動は計画的に涼しい時間帯に行います。

## 感染症情報

6月は、のどの痛みを伴うかぜ症状の生徒がやや多くみられましたが、出席停止にあたる疾病の流行はありませんでした。

県内の感染症流行状況は、溶連菌感染症、流行性角結膜炎(はやり目)、手足口病などが高い水準で推移しています(6月末現在)。基本的感染対策として、こまめな手洗いが有効です。私たちの体の免疫が下がっているとも言われていますので、食事・運動・休養などの基本的な生活習慣を見直していきましょう。

【出典:茨城県感染症情報センター】