

保健だより



海のシーズンですね

札幌市立幌東中学校保健室
令和5年(2023年)7月11日
第6号

蒸し暑い日が増えています。みなさんの体調はどうでしょうか。これから本格的な夏のシーズンとなります。最近では北海道でも、暑さが厳しい日が多くなっていますので、元気に夏を過ごすためにも、体調管理に十分注意してほしいところです。天気予報を毎日チェックして、対策しましょう。

健康診断の結果について

尿検査以外のすべての健康診断が終了しました。お知らせ用紙の発行はすべて終了しておりますので、生徒のみなさんは、保健室からのお知らせ封筒や、クリーム色の用紙を受け取ったら、必ず保護者の方に渡してください。「要観察」となっている場合は連絡票の提出は不要です。異常がない場合や、異常があってもすでに通院中・治療中の場合は、お知らせ用紙を発行していませんので、注意してください。

心臓健診(1年生のみ)の日に欠席した生徒には、夏休み中の検査の案内を配付しているところです。この健診で心臓疾患が見つかることもありますので、なるべく受検するようお願いいたします。

尿検査についてお知らせ

延期になっていた尿検査を、2学期に行います。第一回検査日は8月29日(火)、第二回検査日は9月12日(火)となりました。検査日前日に検査用具を配付し、当日の朝に尿をとります。詳細については2学期にお知らせします。
※今年度から、学校で尿を回収した後、^{いたく}委託業者が検体を引き取り、学校外で検査を行うことになりました。

熱中症に注意しましょう② ～対処編～

保健だより4号では、熱中症の「予防」について掲載しました。今回は、熱中症の対処の仕方について特集します。

～暑さで体調不良になったら～

- ・運動は中止し、すずしい場所(日かげや、クーラーの効いた場所)で休みましょう。
- ・脱水※をおこしていないかチェックし、水分をとみましょう。
- ・熱中症の症状があり、意識がはっきりしない場合は ➡ 救急搬送が必要です。119番に電話してください。
- ・(吐き気などで)水分がとれない、休んでも症状が良くならない、という場合は ➡ 病院を受診してください。



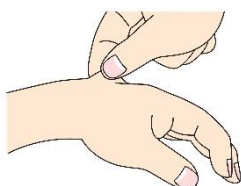
うでや足を水で冷やすのもおすすめ

※脱水とは？

体から、水分と電解質(塩分など)が同時に失われた状態のこと。「脱水」になると、体内から熱を逃がす働きが弱くなるため、体温が上昇しやすくなり、熱中症のリスクを高めてしまうので、危険です。

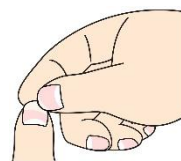
脱水チェック方法①「ツルゴール反応」

手の甲をつまんでから、ぱっとはなす検査です。つまんだ部分が2秒以内に元の形に戻れば、正常です。



脱水チェック方法②「つめの血管テスト」

つめを指で5秒ほど押してから、ぱっとはなす検査です。指をはなしたあと2秒以内にピンク色に戻れば正常です。



この検査で正常ではなかった場合、脱水をおこしている可能性があるため、水や経口補水液^{けいこうほすいえき}を飲みましょう！

陸上競技会について

7月13日(木)は、陸上競技会が予定されています。天気予報によっては、当日は雨マークがついているようですが、なんとか晴れてほしいものですね。

開催できた場合は、熱中症に十分な注意が必要です。今年度も、体育の授業など、暑さや急な運動で具合が悪くなり、保健室を利用する生徒が多かったです。当日も、体調が悪くなって救護室で休むということになるべくないよう、自分の体力や体調に十分気を付けながら参加してほしいと思います。



【前日までの準備】

- 手足のつめは切っておきましょう。
- 足に合った運動靴をはくようにしましょう。(新しい靴は靴擦れをおこしやすいので注意)
- 天気予報を見て、天気に合わせた服装や持ち物を用意しましょう。(1日中、外で過ごすことになります。)
- 10時ごろ(遅くても11時まで)には寝ましょう。寝不足は熱中症の危険があります。

【当日は】

- 朝食は必ずとりましょう。朝食なしで運動すると熱中症の危険があります。
- 時間に余裕をもって会場に向かいましょう。
- 水分をこまめにとりましょう。冷たい飲み物は体温を下げてくれます。
- けが防止のため、準備運動をしっかり行いましょう。
- けがや体調不良のため救護室へ行く場合は、必ず近くにいる先生か学級代表に伝えてください。



【保護者の皆様へ】

当日は、思わぬケガをすることもあります。ケガや体調不良の際は、学校から御家庭へ連絡いたします。連絡は、年当初にお知らせいただいた緊急連絡先にかかけますが、

- 外出される場合は、その行き先や連絡先等をお子さんに伝えておいてください。
- 当日、円山競技場で観覧される場合は、そのことをお子さんに伝えておいてください

けんこうだいいち
健康第一で
がんばってください!



最後に ～感染症について～

沖縄などでは、新型コロナが再流行しているようです。北海道も、今後感染者が増えてくる可能性がありますので、気を付けてほしいと思います。のどの痛みや発熱がある時は、自宅で休養することをおすすめします。

【幌東中の感染者情報】

6月の 新型コロナ感染者数は 2 名

7月1日～10日(朝まで)の 新型コロナ感染者数は 3 名 ※他の感染症の報告はありませんでした。