



令和6年7月18日
町田市立堺中学校

暑い日が続いていますが、体調管理はできていますか？
もうすぐ夏休み！よく寝てよく食べて、1学期の締めく
くりをしっかりと行い、気持ちよく夏休みを迎えましょう。



定期健康診断の結果をお知らせします

定期健康診断が終わりました。明日19日に全ての健診結果を記入した「定期健康診断の記録」を配布します。いまの健康の様子をよく確認してください。

各検診で治療や検査を受ける必要がある人には、すでに個別のお知らせを出しています。受診は済みましたか？

- 健診結果は令和6年7月17日時点での記録です。
- 記録配布以降の二次検診や欠席者検診の結果については、「定期健康診断の記録」を訂正してお渡しします。医療機関で受けた健診結果は保健室まで提出してください。
- 結果や記録のことで質問などありましたら、保健室までお願いします。
- 3年生は中学校3年間の記録になります。また、今年度の健診結果は、進路関係の書類記載で必要とする場合もあります。大切に保管しておきましょう。



『結果』を『健康』へ・・・

健康診断の結果から、生活を見直してみましよう。

視力が低下した人

こんなことをしていませんか？

- スマホを休まず、長時間使い続ける
- スマホと目の距離が近い
- 姿勢が悪い
- 寝転んでテレビやスマホを見ている



むし歯、歯肉炎、歯垢があった人

こんなことをしていませんか？

- 甘いものをよく食べたり、飲んだりする
- 間食をダラダラ食べることが多い
- 食後に歯みがきをしない
- 歯みがきをいいかげんにしている



熱中症を予防しよう

熱中症を予防するため、自分よ注意・対策をしていきましょう！

【 予防のために・・・ 】

1 涼しい服装

- 汗をよく吸う・乾く素材、空気を通しやすい形のものがよい。
- 陽射しが強い場所では帽子をかぶる。



2 汗ふきタオル・ハンカチ



- 汗はこまめにふきとる。
- 汗を吸収しやすいタオルかタオル生地のハンカチがよい。

3 こまめに水分補給

- 水筒などで水分を用意して、こまめに水分補給
- 運動前には、必ず水分補給
- 汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給



●運動を始める前に
まず1杯



●運動中は
こまめに水分補給

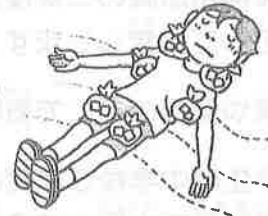
【 熱中症の手当・対応 】

1 安静

- 冷房が効いた室内に移動させ、衣服をゆるめて寝かせる。

2 冷却

- 体にぬれたタオルをあてて、うちわや扇風機などで風をおくり、体を冷やす。
- 氷袋や保冷剤などで、首・わきの下・足の付け根・手のひらを冷やすと効果的です。



3 水分補給

- 意識がはっきりしているとき → 冷たい飲み物を自分で飲ませる。
- 意識がはっきりしない、吐き気や嘔吐があるとき
→ 口から水分はとらせず、すぐに医療機関へ！



こんな症状のときは熱中症を疑ってください。

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗が止まらない



頭痛
吐き気がする
体がだるい
力が入らない



まっすぐ歩けない
体のふるえ
意識がない 高体温



応急手当を行い、回復しないときは医療機関を受診
※症状が重いとき⇒救急車

！緊急事態！
すぐに救急車・応急手当