



# ほけんだより

大谷中学校

2023.7.3

梅雨で湿度が高い中、7月になり気温も上がりはじめ、体調を崩しがちになります。熱中症に気をつけながら体調管理をしっかりおこない、暑い夏を乗り越えましょう。

## 熱中症を予防しよう！

### ☆熱中症予防のポイント☆

- 睡眠時間をしっかりとる
- 朝ごはんをしっかり食べる
- のどが乾いていなくてもこまめに水分補給をする
- 沢山汗をかいたら塩分もとる（スポーツドリンクなど）
- 暑い日に運動するときは休憩をする
- 体調がわるい時は無理をしない
- 体温の上昇を抑えるために、薄着になる

体操服の長袖や制服も長袖を着用している生徒が多く、体調不良になって保健室を来室する生徒が増えています。気温・湿度を考えながら自分で判断し、自己管理能力を高めましょう！



### ～もしも熱中症になってしまったら～

#### ☆熱中症の応急手当のポイント☆

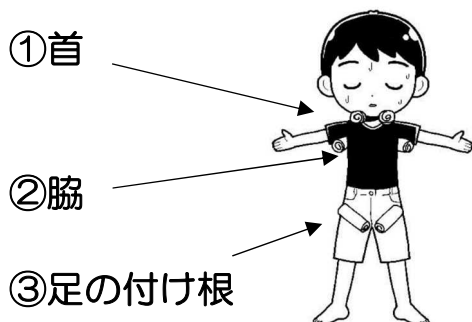
- ・涼しい場所で休養する（木陰や冷房の効いた部屋）
- ・塩分を含んだ飲み物を補給する（スポーツドリンクや経口補水液など）
- ・体を冷やす

→◎体調が戻らない場合は医療機関受診をしましょう！

#### ☆体を冷やすときのポイント☆

●おでこではなく、太い血管があるところを冷やしましょう。

太い血管があるところとは・・・



毎日忘れずに！

- ・水筒
- ・予備のマスク
- ・タオル
- ・着替え

## 水泳の授業が始まっています

安全に水泳の授業に参加できるように次のことに気をつけましょう。

- しっかり睡眠を取る
- 朝ごはんを必ず食べてくる
- お風呂で頭と体をきれいにする
- 爪を切ってくる
- 体の調子が悪いときにはおうちの人が先生に伝える
- 準備運動はしっかりおこなう
- 道具の貸し借りはしないで自分のものを使う  
(タオル・ゴーグル・帽子など)

## <プールで広がりやすい病気>

- 咽頭結膜熱（プール熱）：のどが痛くなる、発熱
- 流行性角結膜炎（はやり目）：目がゴロゴロする、目が充血する
- アタマジラミ：頭がかゆくなる

※症状が出た場合はおうちの人に伝えて受診をしましょう。

★学校での怪我で、ご家庭で病院を受診した場合、

医療費の補助があります。（※補助には一定の条件があります）

「登校時、自転車で転倒して足を捻挫してしまった…」 「体育で突き指をしてしまった…」 など、学校での活動を元に、怪我をして病院を受診した場合、スポーツ振興センターから、医療費の補助があります。

学校での怪我により病院を受診した際は、担任の先生や部活動の先生、養護教諭にお伝えください。必要な手続きをとった後、書類をお渡しします。

医療費補助には一定の条件があり、場合によっては対象にならない可能性もあります。（医療費補助の対象にならない一例：傷病名がつかないなど）また、対象にならない場合でも、小山市子ども医療費助成制度の申請は可能ですので、そちらの制度もご利用ください。

不明な点は、担当（養護教諭）  
までお問い合わせください。

