

ほけんだより 7月

三郷市立北中学校
保健室
H27.7.3(金)



ジメジメした日が続いています。今年の梅雨は長引くと言われて
います。向こう1ヶ月も曇りや雨の日が多いようです。
はっきりしないお天気のため、だるさや頭痛を訴える生徒が多くな
っています。いつも以上に生活のリズムや食事内容に気を配り、こ
れから来る本格的な夏に備えて元気な体を作りましょう！

梅雨が終われば夏が来る！熱中症に注意しよう。

昨年度の三郷市では・・・



平成26年度夏、三郷市内で熱中症により救急搬送された人は、約70人おり、どの年代でも熱中症を発症しています。小中高校生では約10人搬送されています。

梅雨明け直後、暑さにまだ慣れていない時期の気温が上昇した日に搬送が目立つそうです。まさにこれからの時期です。**熱中症を理解して、この夏を乗り切ろう！**

頑張れ！北中生！！

☆熱中症の予防法

外に出るときは、
帽子をかぶる。

気温の高い日には、
15～20分ごとに休
憩し、水分をとる。
(水温は5～15℃)

こまめに水分補
給をする。

汗を吸いや
すく、通気性
の良い服を
選ぶ。



水分は、0.1～0.2%位
の塩分を含んだものを
とる。1時間以上運動
するときは、4～8%位
糖分を含んだものを。



☆こんな症状があると、熱中症の可能性ががあります☆

- めまいがする
- たちくらみ
- 筋肉痛
- 汗が止まらない

- 頭痛がする
- 吐き気がする
- からだがだるい
- 虚脱感がある

- 意識がない ○体温が高い
- けいれんしている
- 呼びかけに対する返事がおかしい
- まっすぐ歩けない

重症度

軽度

中度

重度



大至急むし歯の治療をお願いします！

むし歯治療が進んでいません。7月中に是非歯科医の予約をしてください。

治療が済んだ人 (H27.7.3 現在)

1年生 16人
2年生 3人
3年生 8人

19.1%



二年生が少な
いようです。

未治療の人

1年生 52人
2年生 37人
3年生 25人

80.9%



8月31日まで
に治療完了をお
願いします。

7月の保健目標 **夏の健康に気をつけよう！**

食中毒や熱中症になりやすい季節です

気温・天気にあった服装をしましょう！



皆さん、この暑い学校の中で、涼しげな服装をしていますか？

皆さんの中には、夏の暑い日も冬の寒い日も、一年中ジャージを着ている人が目立ちます。

本来人間は、『恒温動物』なので、体温を常に36℃位に保とうとします。そのために衣類の脱ぎ着で体温調節を行っているのです。でも、一年中ジャージを着ていると、寒暖に対する体温調節がうまくできなくなり、体調を崩します。夏には、体内に熱がこもってだるく感じたり、発熱したり、ひどい場合には熱中症の原因にもなります。先日も保健室へ来室した生徒の中に、ジャージを着ていたため熱が放出されず、体温が37.3℃になってしまった人がいました。是非半袖体育着を着て、毎日を少しでも涼しげに生活しましょう。

気温や天気にあった服装で過ごし、体調を崩さないようにしてくださいね。

- ・だるくなる
- ・熱がこもり発熱してしまう
- ・熱中症の原因になる



- ・涼しげ
- ・さわやか