

令和6年7月

ほけんだより

倉敷市立西中学校 保健室

熱中症予防 をしよう

総務省消防庁のデータ（令和5年5～9月）によれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」だそうです。次のように、室内でも熱中症を予防しましょう。

- 部屋の温度・湿度をこまめに確認
- のどがかわいていなくても、こまめに水分補給（汗をかいたときは塩分も）
- 適切な室温（めやすは28℃くらい）

保健室では、生徒が様々な症状を訴えて来室します。最近では、頭痛や吐き気のある場合に、よくよく話をきいてみると、朝から水分を取っていない人が少なくありません。さらに、水筒も忘れていているという声もたくさん！！

起きた時・朝食時など、学校に来る前にも水分をとって登校しましょう！もちろん水筒の用意も忘れずに！



デジタルデトックス のススメ

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

こんな効果がありますよ!(^^)!

- 睡眠の質が良くなる
- 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 など



6月13日岡山県食中毒注意報が発令されました。食中毒予防三原則「菌をつけない」「菌を増やさない」「菌をやっつける」に注意しましょう。



冷やしすぎはNG! 冷房病



冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、①冷風が体に当たらないようにする、②軽い運動で体温調節機能を刺激する、③お風呂でぬるめのお湯に入って温まるなどがあります。試してみてもいい!

治療のお知らせを渡しています

今年度の定期健康診断が終わりました。病気や異常の疑いのある生徒には、治療のお知らせを渡しています。夏休みは時間にゆとりがあるので、受診のチャンス。倉敷市子ども医療助成は中学生までです。ぜひ、夏休みの間に受診（治療・検査）して、2学期に学校まで提出してください。

また、保護者懇談の際に、個人の健康診断結果を配布する予定です。それぞれ確認してください。



充実した夏休みになりますように。
2学期に会えるのを楽しみにしています。