

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 No.5
令和6年(2024年)7月12日(金)

1学期も終わりに近づき、もうすぐ夏休みです。天気や気温も変わりやすい時期です。感染症予防や、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

7月1日(月)～7月3日(水)に各学年、健康に関するアンケートに答えていただきました。附属中学校のみなさんが、現在、どのような健康状態にあるのかみてみましょう！

附属中健康アンケートの結果より

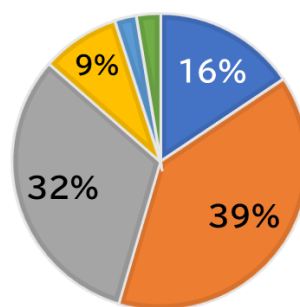
「ものすごく疲れる」人は
まず生活を見直してみましょう。



- ・生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ
- ・仮眠・昼寝をしすぎない
- ・お風呂は早めに入る
- ・夜遅くに食べない
- ・デジタル機器の使用を控える
- ・平日と土日の睡眠時間をずらしすぎない



疲れを感じることはありますか(全体)



- ものすごく疲れる
- けっこう疲れる
- 少し疲れる
- あまり疲れない
- まったく疲れない
- わからない



スマホ等長時間使用 には要注意！

- ・スマホ等とはほどよい距離を保ち、

×歩きながら

×食事をしながら

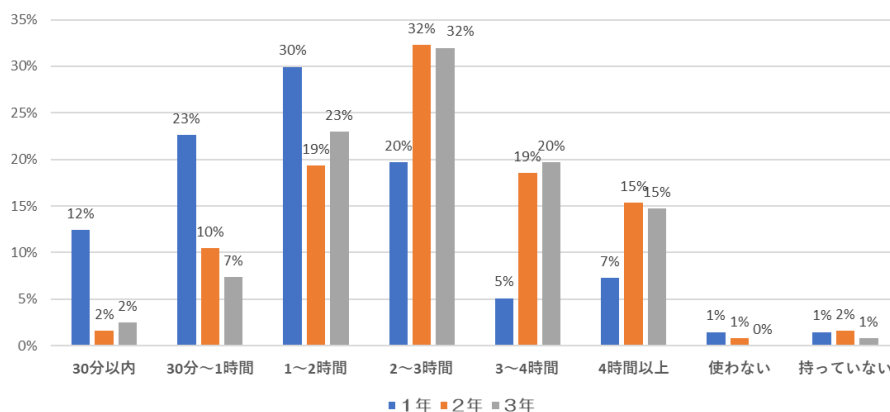
×寝る直前まで

×長時間連続で

にならないように注意しましょう。



スマホ等の使用時間(全体)



熱中症には気をつけて！

夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんを食べて体調を整えておくことも大切です

室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！

部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか？



適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！

のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！



熱中症の応急処置は

「FIRE」!

熱中症に
注意

この時期は自分のこ
とはもちろん、友だ
ちのことも注意して
見てあげてね。



Fluid

液体(水分+塩分)の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



Icing

身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



睡眠？水分？栄養？



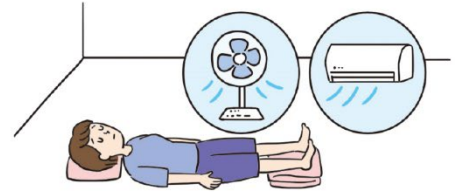
「不足」に注意



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報(救急車の手配)／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



健康診断の
結果をふまえて

今後に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございます。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。

保健関係の封筒(1,2年生はオレンジ色のファイル)をまだ持っている人は必ず返却しましょう。

