ほけんだより　7月

２０２４．７月　和歌山市立貴志中学校　保健室

だんだんと気温が高くなり熱中症のリスクが高くなってきました。暑さからの疲れで保健室に来室する生徒も多くなったように感じます。夜遅くまで起きていたり、朝ご飯を食べていない人はいませんか？生活習慣の乱れは体調をくずす大きな原因でもあり、熱中症にもなりやすいです。暑さ対策を上手にして元気に夏休みを迎えられるといいですね。

健康診断で心配なところが見つかった人へ　受診・治療はOK？

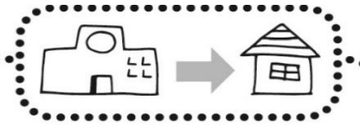
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない　　治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス！

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

保護者の方へ　健康診断結果を受けて



今年度の定期健康診断も保護者のみなさまにご協力いただき、ありがとうございました。

夏休み前の個人懇談の際に、担任の先生を通じて、「健康診断結果のお知らせ」をお渡しいたします。お子さまの健康管理にご活用ください。なお、学校の健康診断は問題や疑いのある人をふるい分ける『スクリーニング検査』のため、最終的には病気や異常がない場合もあります。

今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になること、ご心配なことがありましたら、学校・保健室までいつでもご相談ください。

熱中症かも!?と思ったら

エアコンが効いた室内など涼しい場所へ

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

経口補水液などで水分補給

こんなときは救急車！

- 自分で水が飲めない
- 受け答えがおかしい

悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

熱中症の症状

軽症 → 重症

立ちくらみ・めまい
足がつる など

頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

最近、体調不良で保健室に来室して「水筒持ってきていません」「朝起きてから一回も飲み物飲んでないです」という人がちらほら…。熱中症対策として水分は忘れずに持ってきて下さいね。体育や部活の時だけでなく、休憩の合間にもこまめに水分補給をするように心がけましょう。また、お茶だけでなくスポーツドリンクを持ってくることもオススメします。