

ほけんだより 7月号

H29. 7. 19 東中学校保健室



健康カード を配布しました。



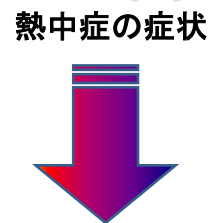
健康カードには、健康診断の結果が記載されています。健診結果に所見がある人で、まだ受診していない人は、夏休みを利用して受診し、治療しましょう。

なお、健康カードは、回収しませんので、成長の記録として、ご家庭で大切に保管してください。

東中生の体位平均値 ※4月に計測した結果です。

		身長(cm)	体重(kg)			身長(cm)	体重(kg)
男子	1年	153.9	47.3	女子	1年	151.1	43.0
	2年	159.3	48.2		2年	154.7	45.8
	3年	164.9	54.3		3年	156.8	49.4

熱中症に注意しましょう。



熱中症の症状	軽度...	めまい、たちくらみ、筋肉痛
	中等度...	頭痛、吐き気、虚脱感
	重度...	意識がない、けいれん、 体温が高い、まっすぐ歩けない 呼びかけても返事があまい



重症の場合は、少しでも早く医療機関に搬送しなければなりません。

★部活動中に体調が悪いと感じたら

① 顧問の先生に報告し、部内の先輩を中心に協力してください

※ その場に顧問がいない場合は、職員室の先生にすぐ報告しましょう。

※ 部内で、お互いに健康状況に注意しましょう。

② 風通しのよい日陰で、衣服をゆるめて休みましょう。

③ 水分を補給しましょう。

※ 汗をかいているので、ミネラルも不足しています。軽口補水液やスポーツドリンク、塩分を含んだ飲み物を少しずつとりましょう。

⑤ 休んでも体調が戻らない場合は、無理せず、保護者に迎えに来てもらうなどして

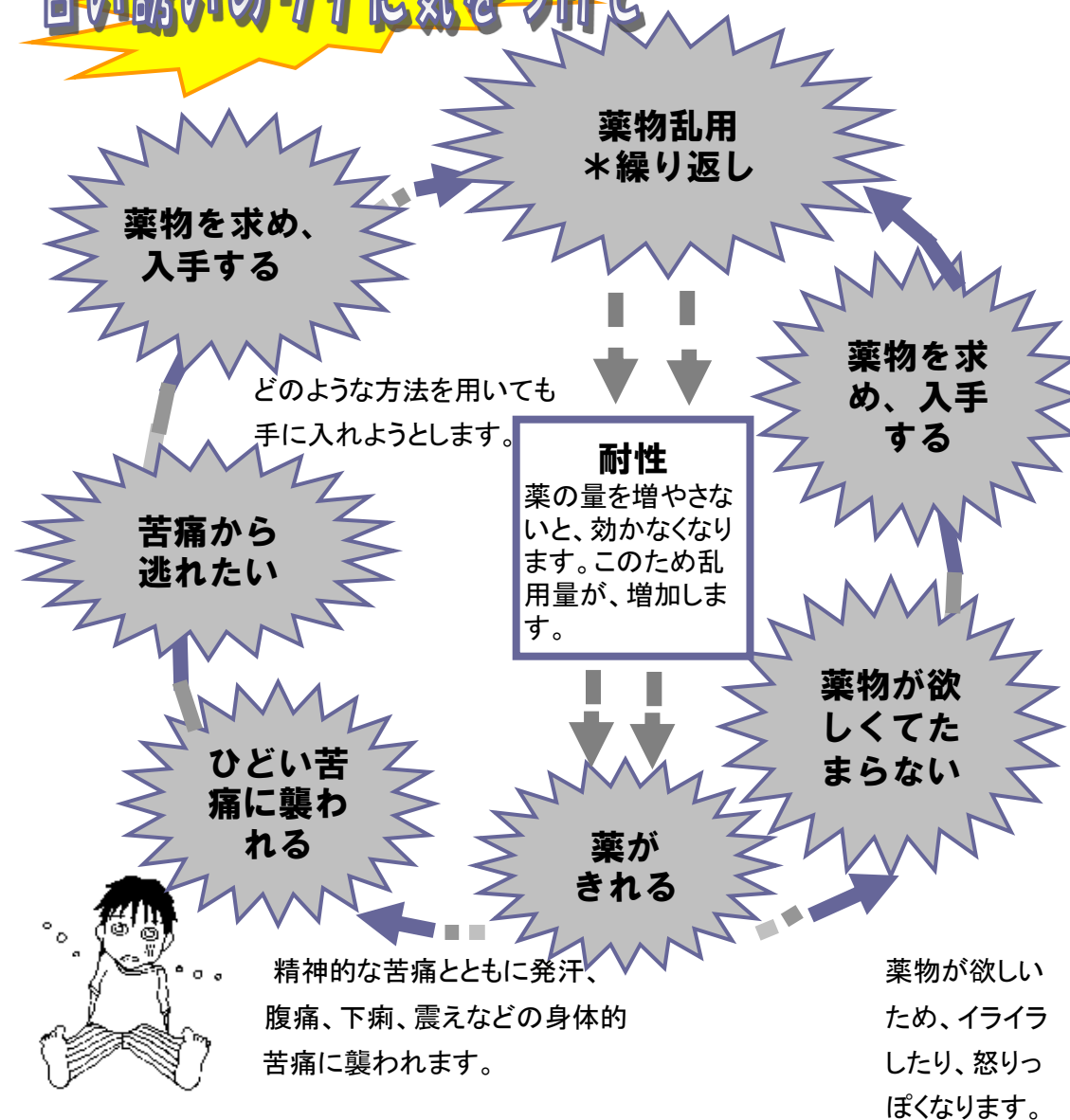


塩分

健康教室で薬物乱用について学びました。

- 1 どの乱用薬物にも依存性(やめられなくなる)、耐性(効き目が悪くなる)があり、乱用の悪循環に、はまってしまいます。
- 2 薬物をやめても、精神的にひどく落ち込んだり、ダメージを受ける出来事などがあつたときに、再び、薬物を使用したくなります。(フラッシュバック)
- 3 違法薬物は、1回使用しても、持っていてダメ。誘われても『ダメ、ゼツタイに』
- 4 かけがえのない自分を大切に、健康な生活をこころましよう。

甘い誘いのワナに気をつけて



病院へ行きましょう。