

# ほけんだより

R4・7  
南中学校 保健室



今年<sup>ことし</sup>は梅雨明けが早くなり、おし暑い日が続いていますね。梅雨<sup>つゆ</sup>が明けると夏本番<sup>なつほんばん</sup>です。気温<sup>きおん</sup>も急激<sup>きゅうげき</sup>に上がってきます。暑い暑いとエアコンの温度<sup>おんど</sup>をガンガン下げたり、冷たいものをガブ飲み<sup>がぶのみ</sup>するのは夏バテ<sup>なつばて</sup>のもと。からだを暑さに徐々に慣<sup>な</sup>らしていきましょう。

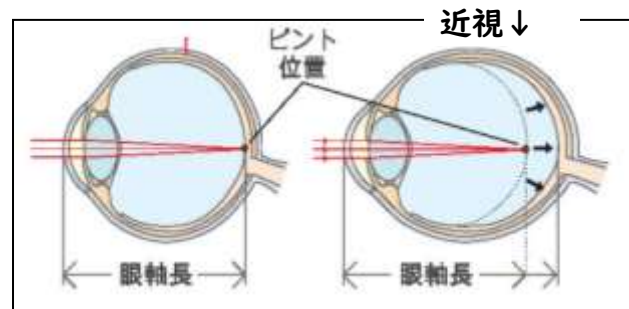
熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>にならないように注意<sup>ちゅうい</sup>し、充実<sup>じゅうじつ</sup>した夏休み<sup>なつやすみ</sup>を過ごしてくださいね。

## 小中学生の視力低下 深刻

「小中学生の視力低下が深刻化している」と文部科学省<sup>もんぶかがくしょう</sup>が6月23日に公表<sup>こうひょう</sup>しました。学年<sup>がくねん</sup>が進むほど悪化<sup>すず</sup>し、中学3年生の3割が視力0.3未満(D)でした。文科省<sup>もんかしょう</sup>は、スマホやパソコンなどの使用時間<sup>しようじかん</sup>との関係<sup>かんけい</sup>を調べる考<sup>かんが</sup>えを示<sup>しめ</sup>しています。



近視<sup>きんし</sup>では、眼軸長<sup>がんじくちよう</sup>が伸びて、ピントが網膜<sup>もうまく</sup>（光を感じとる部分）の手前<sup>てまえ</sup>にずれてしまい、ぼやけて見えます。眼軸長<sup>がんじくちよう</sup>は近視の進行度<sup>しんこうど</sup>を示す数字<sup>すうじ</sup>に使われています。



## 保護者のみなさまへ

1学期の定期健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。健診結果につきましては、個人票を懇談にてお返しています。異常や疾病の疑いがあった場合は個別にお知らせしております。受診後、報告書の提出をお願いいたします。



## 熱中症から自分を守る！

熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>は命<sup>いのち</sup>に関わる大変な症状<sup>しょうじょう</sup>です。自分自身<sup>じぶんじしん</sup>で熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>にならないために注意<sup>ちゅうい</sup>が必要です。

+

すいみんをしっかりとる。ねぶそくは危険

毎日<sup>まいにち</sup>しっかり

朝ごはん<sup>あさごはん</sup>をとる

大きめの水筒<sup>すいとう</sup>で水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>

+

風通し<sup>かぜとおし</sup>のよい、汗<sup>あせ</sup>がすぐに乾<sup>かわ</sup>く服装<sup>ふくそう</sup>で



外<sup>かつどう</sup>での活動<sup>ぼうし</sup>は帽子をかぶる  
(直射日光<sup>ちやくしゃにっこう</sup>をさける)



体調<sup>わらい</sup>が悪いときは無理<sup>むり</sup>しない



大量<sup>たくりょう</sup>の汗

吐き気 嘔吐

頭痛、めまい だるさ 意識障害

手足<sup>てあし</sup>の運動障害

筋肉痛 腹や足のけいれん

14日より校内に水分補給のための自動販売機が設置されました。ルールを守って使用しましょう。

### 熱中症はなぜおこる？

いつもの場合

熱中症の場合

汗が大量に出る

汗が蒸発するとき、体温を下げる

からだに水分が足りなくなる

皮膚に熱くなった血液を集めて、からだの外に熱を逃がす

外も暑いので、皮膚の表面の熱が逃げにくい