

# 保健だより No.4



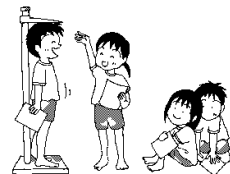
令和3年7月16日  
小千谷市立東小千谷中学校  
保健室

## 健康診断結果をお知らせします

本日、健康ファイル「My Health」を配りました。今年度の定期健康診断の結果を御覧ください。健診に合わせて、各種問診票の提出等、御協力ありがとうございました。

例年、希望者を対象に実施している血液検査の実施は、ワクチン接種の関係で未定となっています。決まりしだいお知らせします。

治療や精密検査が必要な人には、個別のお知らせを配付しています。まだ受診していない人は、夏休みを利用して早めに治療をしてください。



**このように御覧ください** \* 裏面には歯科検診の結果があります。

- 異常なしの欄には、/ (斜線)が入っています。実施していない項目の欄は空白です。
- 肥満度が、+20%以上 (肥満傾向) 及び -20%以下 (やせ傾向) の場合は、栄養状態の欄に数値が記入してあります。
- 歯科検診結果の「顎関節」から「歯肉の状態」までの4項目は、0, 1, 2で表記しています。それぞれ、0…異常なし 1…要観察 2…要精検と読み取ってください。歯列矯正をしている人は「1」としています。

☆「健康ファイル」は、表紙裏の欄に押印の上、学校へお返してください。提出は、**7月21日(水)**もしくは**期末保護者会の日**までをお願いします。

「新しい生活様式」と「熱中症予防」の両立を！

## 夏を健康に過ごそう ~コロナ禍における熱中症予防~

マスクを着けていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水症状になったりすることがあります。

感染予防を意識しながら、下記のような場合はマスクをはずして熱中症を予防しましょう

人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合

体育の授業、運動部の部活動、体を動かして遊ぶ場面

登下校の際に、暑さで息苦しい場合

\* 小千谷市教育委員会より

☆ マスクを着用している場合には…

- ・強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分補給をしましょう。



⇒裏面へ

# 夏休み中も感染症予防！ ～家庭で、学校で

知らないうちに、拡めちゃうから。



全国の児童生徒等の感染経路（5月）を見ると、中学生の63%が家庭内感染だったという結果が出ています。変異株の問題も気になります。

夏休み中は人の移動も多くなります。引き続き、家庭と学校の両方で感染予防策を励行しましょう。

- 抵抗力を高めるため、適度の運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠と休養に努めましょう。
- 咳エチケットや手洗いを徹底するとともに3つの密（密閉・密集・密接）を避けましょう。
- 発熱などのかぜ症状がある場合には外出を控え、自宅で休養しましょう。
- 食事の前後の手洗いを徹底しましょう。
- 食事時には飛沫を飛ばさないよう大声での会話を控え、食後の歓談時にはマスクを着用しましょう。

\* 感染者、濃厚接触者とその家族に対する誤解や偏見に基づく差別はやめましょう。

\* 小千谷市教育委員会より



## 今年も猛暑？ 熱中症を予防しよう！

～こんな時は気を付けよう～

### 気象条件

- ◆ 暑くなり始めの時期
- ◆ 急に暑くなった日
- ◆ 熱帯夜(最低気温25℃以上の夜)の翌日

### 体調

- ◆ 食事をきちんととっていない
- ◆ かぜや下痢
- ◆ 睡眠不足

◎夏休み中も「早寝早起き朝ごはん」

### 環境

- ◆ 気温が高い
- ◆ 湿度が高い
- ◆ 日差しが強い
- ◆ 風が弱い

\* 室内でも熱中症は起こります。



◎ 登校の際は、十分な量の飲み物を持参し、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

⇒ 塩分と糖分を入れた麦茶やスポーツドリンクが適しています。

◎ 活動の前後には必ず健康観察をしましょう。不調があれば早めに申し出てください。

⇒ 先生が行う健康観察の他にも、お互いに声をかけ合って確認しましょう。

## \*この症状は熱中症かも…\*

次のような症状があるときは、熱中症を疑って対応しましょう。

- ① 手足や腹筋のけいれん(つる)や筋肉痛
- ② 頭痛、だるさ、めまい、吐き気、嘔吐
- ③ 顔面蒼白
- ④ 足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む、立ち上がれない
- ⑤ 応答がにぶい 等

○ 疑わしい症状があれば、すぐに涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分と塩分を補給します。水をかけてあおいたり、首やわきの下・足の付け根などの太い血管が走る場所を冷やしたりします。

○ 意識がはっきりしない場合は生命に関わる重い症状です。救急車を呼ぶとともに、体温を下げる手当てを行います。

