







気温が上がり、暑い日が続いていますね。もうすぐ夏休みに入りますが、生活習慣は乱れていませんか？勉強に部活と忙しく過ごす人もいることと思います。生活習慣を整え、体調を万全な状態にし、充実した夏休みにしましょう。

熱中症に気をつけよう！

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
		
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

「手のひら冷却」という熱中症対策を知っていますか？

これは名前のとおり、手のひらを冷却することです。

手のひらには、動静脈吻合（AVA）と言われる体温を調節する血管があります。この血管を冷やすことで、冷たい血液が体を巡り、深部体温を下げることができると言われています。

《手のひら冷却の方法》

○冷却を行うタイミング

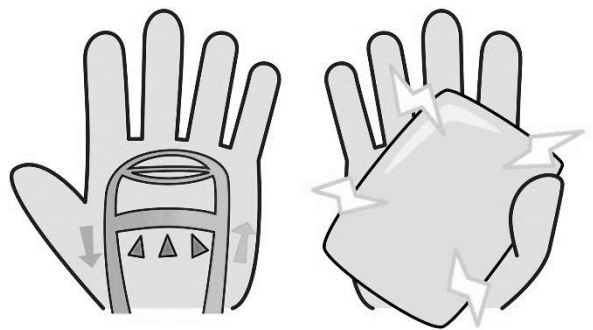
- ・外出前や活動前、活動中。

○冷却のやり方

- ・5～10分程度冷却する。
- ・冷水に手をつける。
- ・10～15℃の保冷剤や冷えたペットボトル等をにぎる。

※氷などの低温で冷やしすぎると、血管が収縮し、血流が悪くなるため、効果が期待できなくなります。

※すでに熱中症の症状がある場合は、水分補給をし、首・脇の下・足の付け根を冷やして、医療機関へ。

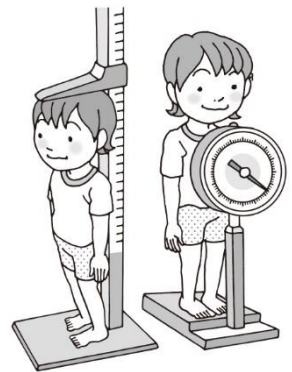


令和6年度の健康診断の結果をお知らせします

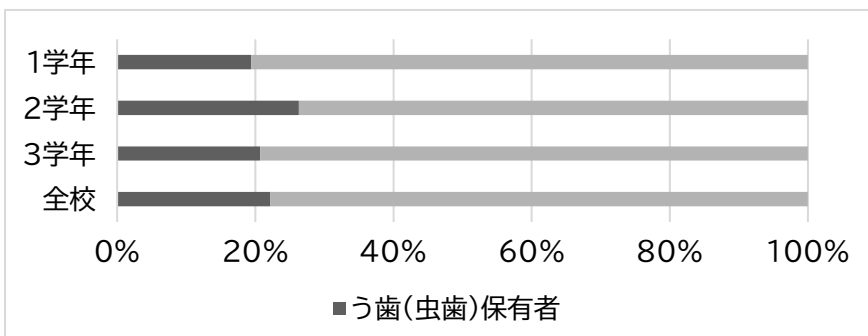
健康診断の結果はどうか？受診のすすめをもらった人は、
早めに受診し、元気に2学期を迎えられるようにしましょう！

《身長体重の平均値》

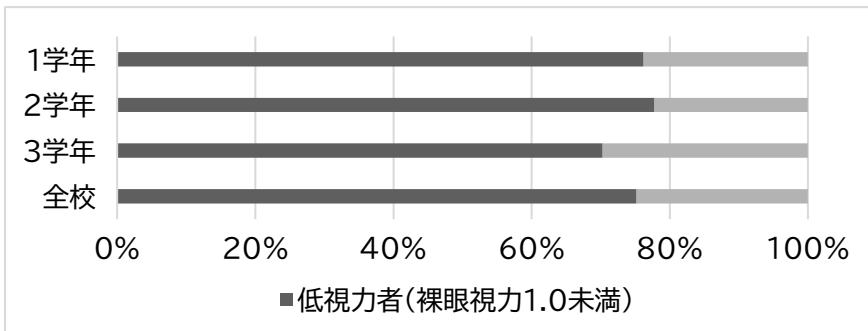
	男子			女子		
	1学年	2学年	3学年	1学年	2学年	3学年
身長	169.1	168.9	169.4	157.8	157.5	156.5
体重	61.0	59.4	62.5	53.1	54.6	55.2



《う歯(虫歯)保有者》



《低視力者(裸眼視力 1.0 未満)》



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。