保健だより

平成２８年保護者宛第３号

平成２８年５月２３日

妻沼西中学校　保健室

春の定期健康診断

本日の３年生の内科検診が終わり、２年生の内科検診以外、すべての健康診断が終了しました。たくさんの調査用紙記入等、御協力いただきありがとうございました。

★検診結果のお知らせについて★

すでに終了した視力検査・歯科健診・眼科検診・１年の内科検診・耳鼻科検診に関しては、治療の必要な生徒の御家庭（歯科健診の結果は全員）に、「結果のお知らせ」を配布済みです。３年の内科検診の結果は明日、心臓検診（１年+該当者）の結果は本日、尿検査２次の結果は届き次第、配布いたします。各御家庭で確認をしていただき、早めの受診をよろしくお願いいたします。また、結果をご確認いただき、不明な点等ありましら、遠慮なく担当樫村までお問い合わせください。（学校 Tel：０４８－５８８－１３６１）



学校医の先生方を御紹介します

新学期の疲れと季節の変わり目特有の温度差により、体調不良者が増えています。来週には体育祭もありますので、体調管理には充分気をつけましょう。

健康診断や、学校環境検査、学校保健委員会など、様々な場面でお世話になる先生方です。

学　　校　　医：荻原　博先生《荻原外科胃腸科病院》

学 校 眼 科 医：林　直樹先生《林眼科》

学 校 歯 科 医：佐川　順一先生《佐川歯科医院》

学 校 薬 剤 師：根岸　由美先生《ドレミ薬局》

学校耳鼻科医：中野　義博先生《妻沼耳鼻科》

歯ブラシを忘れずに！！　［歯と口の健康週間　６月４日～10日］

妻沼西中学校では、『歯みがきタイム』として、給食後に歯みがきを全員で実施する時間が設定されています。歯ブラシを忘れずに毎日持ってきましょう。また、歯ブラシはぬれたまま管理すると雑菌が増えて不衛生になるので、持っているタオルで歯ブラシをきちんと拭いて管理しましょう。



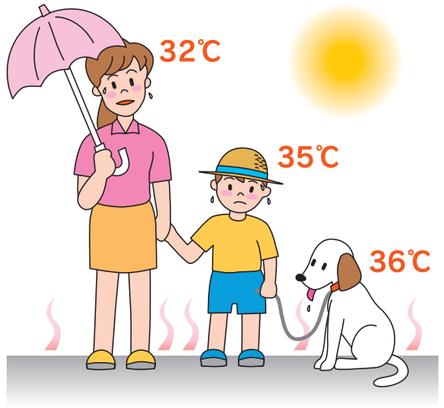
高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る



○高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
○室内に温度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

幼児は特に注意



○幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。
○晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

◆ 環境省　熱中症予防情報サイト
http://www.wbgt.env.go.jp/

◆ 熱中症環境保健マニュアル
http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_manual.php

◆ 熱中症患者速報
http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/spot/index.html

◆スマートフォン版　環境省　熱中症予防情報サイト
http://www.wbgt.env.go.jp/sp

◆携帯サイト版　環境省　熱中症予防情報サイト
http://www.wbgt.env.go.jp/kt

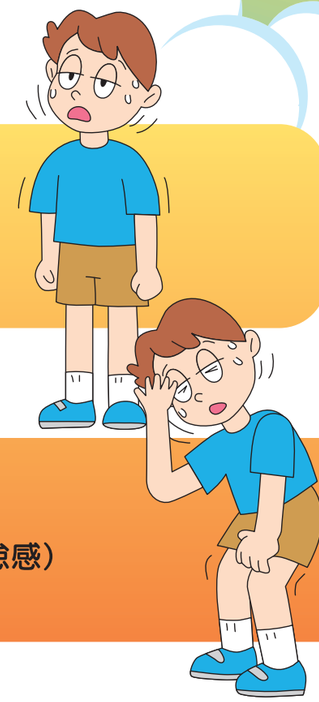
環境省総合環境政策局環境保健部 環境安全課
〒100-8975 東京都千代田区霞が関 1-2-2 中央合同庁舎 5 号館
TEL:03-3581-3351（代表）

リサイクル適性の表示：紙へリサイクル可

熱中症
～ご存じですか？予防・対処法～

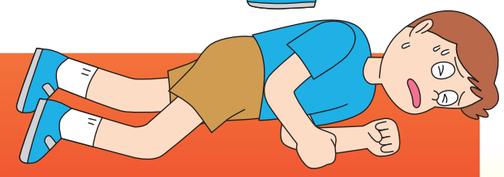
こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽
めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



中
頭痛
吐き気
体がだるい（倦怠感）
虚脱感

重
意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない

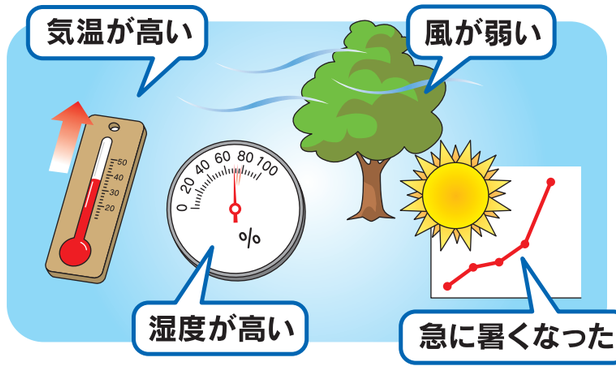


環境省

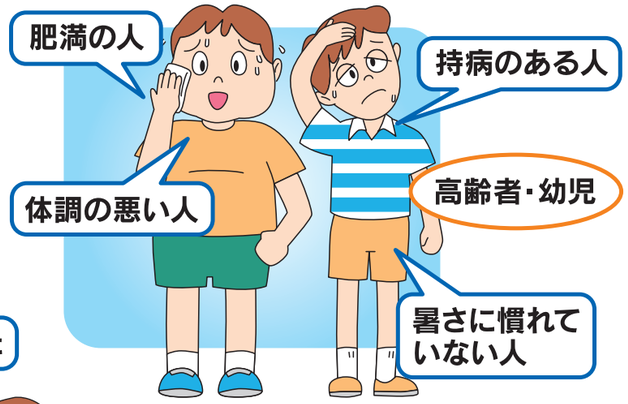
熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法

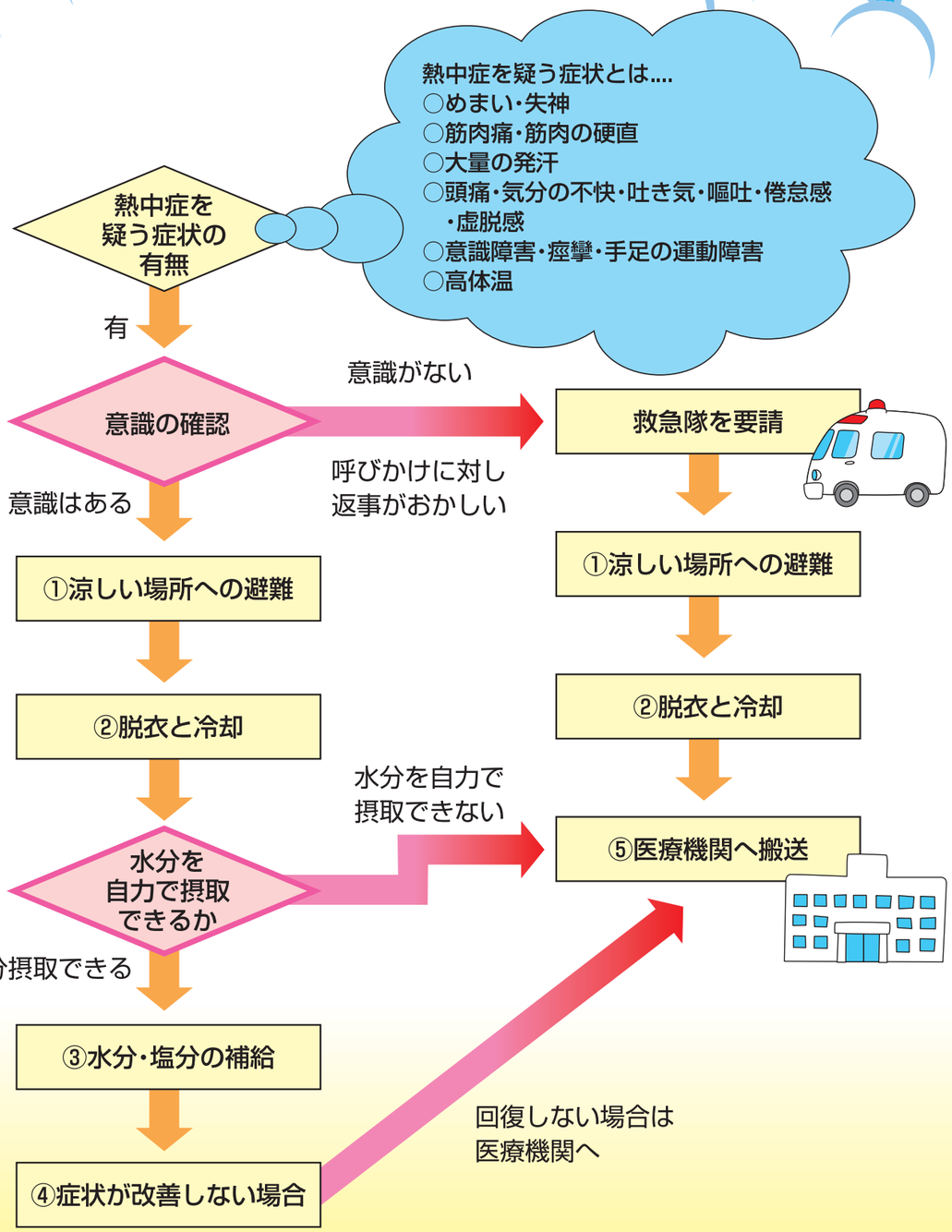


＊急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

＊汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

熱中症になったときには



環境省