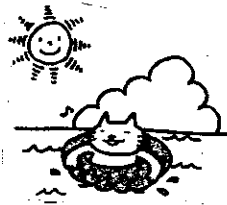


保健だより



平成22年7月2日
四谷中学校 保健室

定期考査が終わりました！夏休みはすぐそこに・・・！

蒸し暑い日が続きます。テストも終わり、つい不規則な生活になりがちです。夏休みは自由な時間が多い分、自分で生活を管理しなければいけません。特に3年生は部活を引退した後の生活を、目当てをもって有意義に過ごしてほしいものです。2学期も自分のもてる力を目一杯発揮できるよう、夏休みの間に気力・体力ともにしっかり充電しておきましょう。

健康カードをお返しします。

健康診断の結果を記録している健康カードをお返しします。自分の結果を確認したら、家の人にも見てもらいましょう。確認が終わったらカードに押印をもらい、7月5日(月)に担任の先生に提出しましょう。

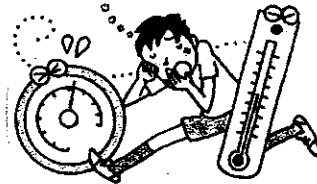
夏の大敵！熱中症に気をつけよう！！

「熱中症」は、強い日ざしや気温の高い時や、運動などによってからだの中でたくさんの熱を作り出す時に、体温の調節のしくみがうまく働かなくなって起こってしまいます。

！ 屋内でも、熱中症は起こります。

□こんなときに注意！！

- ・ 気温が25℃以上（30℃以上は特に注意が必要です）
- ・ 湿度が60パーセント以上
- ・ 風が弱い、風通しが悪い
- ・ 睡眠不足
- ・ 練習の初日と最終日（暑さに慣れていなかったり、疲れている時です）



□こんな症状に注意！！

- ・ めまい、ふらつき
- ・ 吐き気、おう吐
- ・ 38℃以上の発熱
- ・ 意識障害



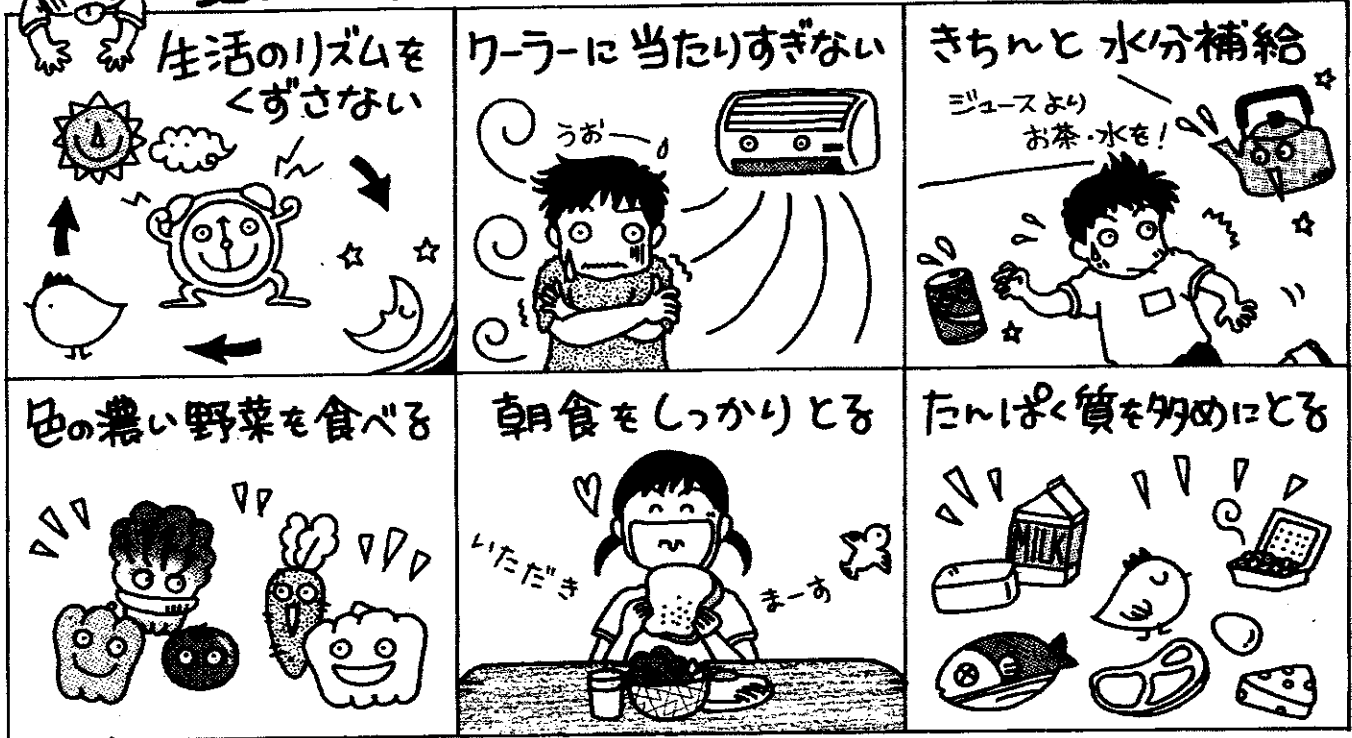
□熱中症の応急手当て 合言葉は「ファイヤー」！

処置として覚えてもらいたいのが、頭文字F・I・R・E（＝ファイヤー）です。

- ・ F (Fluid=液体) : スポーツドリンクなどの液体（水+塩分）をとるようにしましょう。
- ・ I (Ice=冷却) : 水をかけたり、氷などで首・わきの下・足のつけ根などを冷やしましょう。
- ・ R (Rest=休息) : 涼しいところで休ませたり、衣服をゆるめて楽にしましょう。
- ・ E (Emergency) : 意識がないなど異常があれば救急車を呼びましょう。



夏バテを予防しよう 暑い夏を乗り切るために 自分でできることをしよう



☆保健室一〇メモ☆

水泳で足がつるのはなぜ？

泳いでいる時、足がつることがあります。水の中で、力を入れて足を動かしているうちに、ふくらはぎの筋肉が冷えてちぢみやすくなり、固くなってしまふからです。

★水の中で足がつったら・・・

- ① ついたほうの足の親指をつかむ。
- ② かかとを押し出すようにして、ふくらはぎを伸ばす。



しばらく水から上がって筋肉を休ませるといいですね。

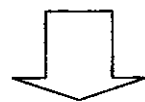
夏休み前にチェック！その1

健康の様子をふり返ろう！



治療が必要なむし歯や病気はありませんか？

→ 長い休みは治療をするチャンスです。早めに病院にいきましょう。



夏休み前にチェック！その2

健康・生活の目標をたてよう！



あなたの目標は？

→

保護者の方へ —MR ワクチンの接種について—

中学1年生は、予防接種法により「麻しん風しん混合ワクチン（MR ワクチン）」の定期接種が義務づけられています。4月に区から各家庭に通知が送られていますので、予防接種を受けて下さい。無料で接種できます。通知が見当たらない場合は、下記連絡先へ電話してください。再発行できます。

【連絡先】 新宿区保健所 保健予防課 5273-3859

