



No. 6 H25.7.18 杉戸町立広島中学校 保健室

暑い日が多くなってきました。もうすぐ夏休みですね。夏休みの計画はしっかり立てましたか？でも体調をくずしては、その計画は実現しません。学校があるときと同じように、早寝・早起きをする、3食きちんと食べるなど、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

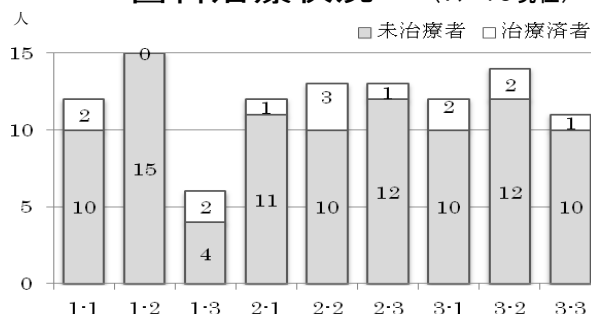
- ・夜更かしをやめ、睡眠時間を確保しよう。
- ・栄養バランスのよい食事を摂ろう。
- ・病気の治療に行こう。(特にむし歯)

夏休みは治療のチャンス

健康診断が終わり、異常の疑いがある人には個別に「結果のお知らせ」を配付しました。歯科、視力、尿、内科検診結果などで、再検査や治療が必要な人は、夏休み中に受診するようにしましょう。



歯科治療状況 (7/16現在)



<お知らせ>

- ◎『健康カード』を1学期終業日に配付します。健康診断結果が記入してありますので、確認後押印し、2学期始業日に学級担任に提出してください。
- ◎歯科の「受診報告書」が提出されていない方(歯列咬合、顎関節を除く)に、再度「結果のお知らせ」を家庭訪問(三者面談)時に配付します。治療が終了している人は、「受診報告書」の提出をお願いします。

●6月より「子ども医療費支給制度」が、中学生まで対象になりました。

これにより医療費が無料となりますので、健康診断の結果、異常があった人は(むし歯等)必ず治療するようにしてください。

※手続きが済んでないご家庭は、町役場の「子育て支援課」で手続きをしてください。

※学校管理下でのケガ等で医療機関に受診した場合は、「日本スポーツ振興センター」の対象となりますので、原則、医療費を窓口で支払い、学校において請求手続きをするようにお願いします。(子ども医療費支給制度は3割支給ですが、日本スポーツ振興センターは4割支給されます。)なお、「子ども医療費支給制度」を使用した場合でも、1割給付されることになりましたので、申し出てください。

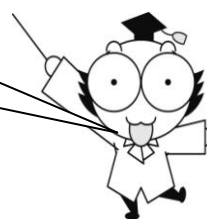
夏休みの健康

夏休みは、暑さや生活習慣の乱れ、悪い誘惑（たばこ、お酒、薬物、性犯罪）等、危険がいっぱいです。目標を持ち、対策をしっかり考え、健康に過ごしましょう。

規則正しい生活を送ろう

- ・「早寝、早起き、朝ご飯」を実行しよう。
- ・暴飲暴食はしない。
- ・冷房の温度設定は外気温マイナス5℃以内に
- ・ゲームは時間を決めてから！ やりすぎは脳の働きを悪くします。
- ・適度な運動も忘れずに

約束
しようね



悪い誘惑に負けない気持ちを持とう

- ・たばこ、お酒は絶対にダメ！
成長途中のあなたの心と体に重大な影響を及ぼします。
- ・夜遅くに外出したり、むやみに友達の家泊まったりしない！
夜は事件、事故に巻き込まれる確率が高くなります。
- ・携帯電話やスマホ等の使い方に注意しよう。

使う時間帯や長さはもちろんのこと、有害なサイトの閲覧や人を傷つけるような書き込み、あるいはプロフに個人名や写真を載せるなど、注意することはたくさんあります。



光化学スモッグに注意しよう

自動車の排気ガスや工場の煙などが紫外線と結びついて、光化学スモッグ（オキシダント）となります。かぜが弱く、気温や湿度が高くて蒸し暑い日に多く発生します。

杉戸町では注意報や警報が発令されると防災無線による放送があります。

目やのどに痛みが出たときは、洗眼やうがいをしてください。よくならないときや呼吸困難、手足のしびれ、意識障害がある場合は、すぐに病院へ。

熱中症に注意しよう

熱中症は屋外でも屋内でも、運動をしていてもしていなくても起こります。人間の体は汗をかいて上昇した体温を下げていますが、水分が不足すると、体内の温度調節がうまく働かずに、体温が上昇して、熱中症になるのです。

熱中症を防ぐには

- ・運動は、20～30分に1回は休憩をとり、十分に水分（+塩分）を補給する。
- ・十分な睡眠と食事をする。睡眠不足や空腹は、体力を低下させます。
- ・睡眠不足や下痢、発熱など、体調不良の時は運動（部活動）を休む。
- ・服装は、吸湿性、通気性のよいものを着る。



水の事故に注意しよう

川や海はプールと違い、波や流れ、深さなど一定ではなく急に変化します。泳ぎに自信がある人でも油断せず、ルールを守って楽しむようにしましょう。

また、水中では体力を消耗します。定期的に休憩をとり、体を休めることも大切です。