

# 味



第 2 号  
令和 2 年 6 月 10 日  
大崎市立松山中学校  
ほけんだより

## 6月の保健目標

- ・ 自分の心身の健康状態を知る
- ・ 進んで病気を治そう

## 急な暑さにご用心



6月に入り学校も再開しました。日々の早寝・早起きのリズムは戻ってきましたか？日差しも段々と強くなっていきます。感熱環境に慣れていない人もいるようで、登校後や体育の後に『先生気持ち悪い〜』と声を掛けられる事が増えてきました。熱中症になる前に、自分で熱中症を防ぐ工夫を

考えることも中学生としては必要な力です。

## ☀熱中症予防に大切なこと☀

### 《熱中症のサイン》

生活の中で以下の項目が当てはまる場合は熱中症の可能性が高いので、すぐに涼しい場所で体を冷やし休息をとって水分と塩分を補給しましょう。

- ① 頭痛
- ② 吐き気・顔面蒼白
- ③ 高体温・多量の汗・呼吸数増加
- ④ めまい・脱力感・立ちくらみ

### 《熱中症の原因》

- ① 体温が上昇することで発汗、放熱し体内の水分や塩分のバランスが崩れる。
- ② 身体が感熱環境に慣れずに体温調節機能が破綻してしまう。
- ③ 環境の要因（風がない、気温・温度が高い、急に気温が上がる等）

### 《水分補給のポイント》

- ① 喉が〇〇前に水分補給…休み時間は水分補給を！
  - ② 〇〇〇に水分補給…運動中 20~30 分毎に 1 回を目安に！
  - ③ 運動の〇〇で水分補給…汗をかいた分運動後にも！
- ※空欄の部分に入る言葉がわかりますか？家族で話し合ってみましょう。

### 《予防・気を付けたいこと》

- ① 帽子をかぶって直射日光を避ける。
- ② 小まめに水分補給をする。
- ③ 涼しい服装をする。（吸水・速乾性に優れた素材、通気性のよいもの等）
- ④ 日頃から睡眠や栄養をとって、体調を整える。（一人一人の健康度が熱中症の予防につながります。）

# 味



第 4 号  
令和 2 年 6 月 19 日  
大崎市立松山中学校  
ほけんだより

## 6月の保健目標

- ・ 自分の心身の健康状態を知る
- ・ 進んで病気を治そう

## < 6月の視力検査・聴力検査 >

来週から各学年で視力検査と聴力検査を行います。日常の学習に必要な『聞く力』と『見る力』が十分に備わっているかを調べます。今年度は、感染症対策を行いながらの検査になりますので、皆さんも手洗い、手指消毒に協力してください。また、検査会場は密になりやすいため、意識的に人との距離を保つようにしましょう。また、欠席をしないように体調を整えましょう。



音が鳴ったらスイッチを  
押す！



## 色覚検査について

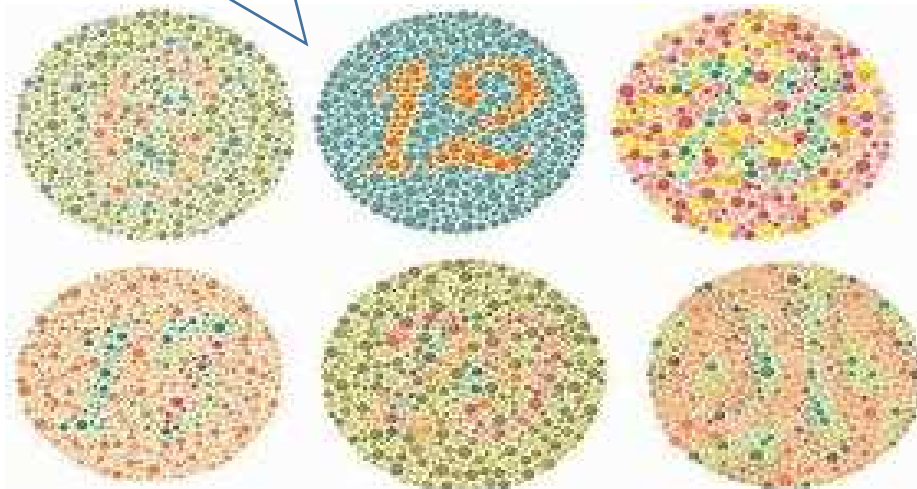
毎年行われる健康診断は、学校保健安全法に基づいて行われていますが、その中の検査項目の色覚検査は検査を希望する児童・生徒に対して個々に実施いたします。

色覚の異常とは色がまったく分からないのではなく、色によって見分けにくいことです。例えば焼き肉屋さんでお肉を焼いた時、焼けていれば『茶色くなったな。』と判別できますが、色覚に異常を有する場合はこの『色による判別』が難しくなります。

しかしながら、視力（物を見る力）には問題がないため日常生活を通常通り送ることができます。そのため、本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで保護者も気が付かない場合があります。現在のところ適切な治療方法はありませんが、生活を送るうえで、また進学・就職等の際に、自身の色の感じ方を予め知っておくための大切な検査です。

検査を希望する場合は、保健室の養護教諭（根来）までお声がけください。

こんな検査表を使います



# ～手洗いのススメ！！～

ハンカチ or タオルをもってこよう

ハンカチとティッシュを



学校が始まりハンカチ、タオルを持って来る人が増えてきましたね。

とても素晴らしいことです！！

感染症対策として手洗いはとても重要です。下の写真を見てください。手洗い前と手洗い後の掌に残っているばい菌を繁殖させた写真です。写真から消毒液に頼らなくても手洗いで、手のばい菌を減らすことができることがわかります。手洗いを生活の中に取り入れて、きれいな手で過ごしましょう。

また、学校にある消毒液も限りがあります。節約を心がけてください。

✦ダントツで綺麗に✦



# ～熱中症の予防 パート2～

新しい生活様式での予防

## 1 暑さを避けましょう

涼しい服装で、暑い日や時間帯は無理をしない。急に暑くなった日は特に注意をする。

## 2 適時マスクを外しましょう

2 m以上の十分な距離を取って、マスクを外し、休憩をとりましょう。

## 3 こまめに水分補給をしましょう

喉が渇く前に水分補給をしましょう。汗を大量にかいた時は塩分も忘れずに補給をしましょう。

## 4 日頃から健康管理をしましょう

日頃から体温測定、体調チェックを自分でしましょう。体調が悪いと感じた時は、無理せず安静にしましょう。

## 5 暑さに備えた体作りをしましょう

水分補給をしながら、無理のない範囲で体力向上に努めましょう。

