



石岡市立園部中学校 保健室
令和5年7月10日

雨雲からお日様に空の主役が交代し、暑い夏がスタートしました。みなさんは、「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？ 梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるので、体を徐々にならして、楽しい夏休みを迎えましょう。

健康診断の結果をお知らせします

		身長		体重	
		校内平均	校外平均	校内平均	校外平均
男 子	1年	153.7	152.4	50.0	44.0
	2年	162.6	159.5	52.7	49.0
	3年	167.3	165.1	55.8	54.2
女 子	1年	152.1	151.9	46.5	43.7
	2年	154.2	155.0	46.4	47.4
	3年	156.5	156.5	52.4	49.9

園部中学校生徒の

167人中32人

の歯に虫歯がある結果になりました。



歯を大切に…

夏休みも歯磨きをしっかり行いましょう！



わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ



危険！
熱中症が
起りやすい
条件

環境

- ・気温（室温）、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

からだ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態（下痢など）

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない



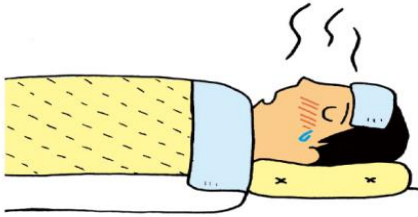
プールの季節に流行しやすい プール熱

● プール熱って、どんな病気？

プール熱は夏かぜの一種で、医学用語では「いん頭けつまく熱」といいます。「アデノウイルス」という感染力の強いウイルスが原因でおこり、プールをとおして感染・流行することが多いので「プール熱」と呼ばれています。ウイルスが体に入ってから症状が出るまで、5～7日間かかります。



主な症状



38～40度前後の高熱



のどの痛み・はれ



目が赤くなる
目やに
目がかゆい
など

けつまく炎をおこす

プール熱を予防するために



プールからあがったらよく目を洗い、うがいをする。シャワーをあびてプールの水を流す



友達同士でタオルなどをかし合うのはやめる



プール熱が流行したら、うがいや手洗いをいつもよりまめにする

プール熱になったら、登校の時期・プールに入る時期についてはお医者さんと相談しましょう。

水辺で遊ぶときはライフジャケットを



海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

命を守るために…

- 友だちに「川で遊ぼう」などと誘われても、子どもだけで行ってはいけません。大人に声を掛けましょう。
- 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。これは大人がいる時でも同じです。水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。



車に乗ったらシートベルトをするように

「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。覚えておいてくださいね。

水分補給は…



あせも予防のポイント

- 子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。特に首元、脇、肘・膝の裏、下着の締め付け部分などにできやすいです。

- ◎ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- ◎ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る
- ◎ こまめにシャワーを浴びる



あせもができて、ひっかかないように伝えましょう。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。

