



令和7年7月10日（木）

八王子市立恩方中学校

保健室

🍉 お子様と一緒に読んでください。

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番です。暑い日は、アイスや冷たいものが美味しく感じてつい摂りすぎてしまいがちですが、冷たいものは胃腸が冷え、消化機能が弱まり、食欲を低下させてしまいます。暑さで食欲が落ちている人もいるかと思いますが、そんな時こそ、バランスよく食べることを大切にしたいですね。

保護者の方へ

🍉 定期健康診断の結果を配布します

夏休み中の三者面談で、定期健康診断の結果（個人記録）をお渡しします。身体の状態を確認し、未検査や受診勧告のある項目を確認して、治療等の機会に活かしていただけたいと思います。

🍷 受診勧告書および未検査のお知らせについて

4～6月に行われた健康診断で、医師から指示のあった生徒には「受診勧告書」を配布しております。また、健康診断を欠席した生徒には「未検査のお知らせ」を配布しています。

用紙を受け取りましたら医療機関を受診し、学校へ提出してください。
ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



これまでに実施した健康診断

- 眼科健診 4月17日（木）
- 内科健診 4月21日（月）/4月22日（火）
- 心臓病健診 4月22日（木）※1年生のみ
- 耳鼻科健診 4月30日（木）
- 歯科検診 5月29日（木）
- 尿検査（一次）4月23日（水）/4月24日（木）
- 尿検査（二次）5月28日（水）/5月29日（木）

*すでに医療機関を受診した場合や、定期的に受診している場合は、その旨を保護者の方が返信欄に記入して学校に返却してください。

*学校では“病気の疑いのある生徒”にお知らせを出しています。

そのため、病院へ受診して「異常なし」とされる場合がありますのでご了承ください。

🍉 熱中症を予防しよう! ~熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方~

人間の体の約60%は水分でできています。暑さや活動によって汗をかいたりして体の水分が少なくなると、体内のバランスが崩れて、体調不良や熱中症になりやすくなってしまいます。脱水症状のセルフチェックと熱中症の応急処置についてご紹介しますので、ぜひ見てみてください。

【 爪を押してセルフチェック 】

- ① 手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ② つまんだ指を離した時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります。



熱中症の応急処置は

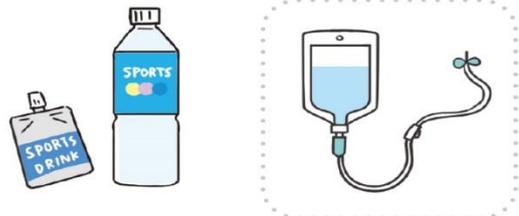
「FIRE」!



Fluid

液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing

身体の冷却

衣服をゆるめる / 手や足、ほほを冷やす / 水を口に含んで体に吹きつける / うちわや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配） / 意識状態・体温のチェック / 現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

