



令和5年7月7日
西崎中学校保健室

7・8月の保健目標 夏休みを元気に過ごそう。病気の治療をしよう。

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬の食べ物を食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養をとって、元気に夏を過ごしましょう。

熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち？

〈予防する〉

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

答えは②。軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にもしっかり水分補給を。

30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分を含むスポーツドリンクを飲む

答えは②。上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。



どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

答えは②。暑さに慣れると3～4日で汗を上手にかき、3～4週間でむだに塩分を出さなくなります。暑さに慣れないうちは熱中症に要注意です。

どちらも無理は禁物！

〈対応する〉

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

答え①。意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っている可能性もあります。

すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

答えは①。わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。熱中症においてジェルシートは効果がありませんのでご注意ください。

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置をしても症状が改善しない場合も救急搬送が必要です。

絶対1人にしない！



1 学期 保健室利用状況 (2023年6月30日現在)

1 学期、保健室を利用した人は、 885 人 でした。

(前年度の同じ時期より350人増)

多かったケガは？

1 擦り傷・切り傷 15 人

2 打撲 14 人

3 捻挫 12 人

多かった体調不良は？

1 頭痛 387 人

2 腹痛 224 人

3 気分不良 154 人

この他にも、話しをしたり、健康の相談に来る人もいました。

来室が多かったのは？

1 番多かった月 6 月 343 人

1 番多かった曜日 月曜日 237 人



体調不良の原因として、睡眠不足や朝食抜きの生徒が多くみられました。なかには、ゲームやスマホに夢中になり、ほとんど寝ていないという生徒もいました。

また、6月以降に入ってから、水筒忘れて水分をとれていないことから、軽度の熱中症（脱水）で来室する生徒も多くいました。

その他、5月後半から新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、発熱・風邪症状による体調不良者が激増しました。

もうすぐ夏休みに入ります。夏休みも規則正しい生活を心がけ、水分をしっかりととり、感染予防に気を付けて元気に過ごせるようにしましょう。



新型コロナウイルスの感染が沖縄県内で広がっています！

沖縄県内の新型コロナウイルスの感染が拡大しています。手洗い等の感染予防対策を続けていきましょう。

もしも、体調が悪い場合には、無理に登校せず、自宅で休養し、症状に応じて医療機関を受診するようにしましょう。

また、事前に抗原検査キットや解熱剤をご家庭で準備しておくことをお勧めします。（薬剤師に相談の上、薬局などで購入可能です）

