

# ほけんだより6月

令和8年6月23日 目黒区立第一中学校 保健室

天気の変動が大きく、気温の上昇が気になる季節です。朝ごはんを食べ、水分補給をしっかりして熱中症予防に努めましょう。1年生のハヶ岳自然宿泊体験が無事終了し、3年生は修学旅行、2年生は職場体験と各学年の行事が続きます。規則正しい生活をして自身の健康管理に努めましょう。

## 蒸し暑い日が多くなってきました・・・熱中症は予防できます！

**急に暑くなった日は要注意**

### 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある6月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

**こんな日は注意**

日差しが強い	風が弱い	湿度が高い
--------	------	-------

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

### 熱中症の対応 体を冷やす際のポイントは？

- 霧吹きで体をぬらす**  
(霧吹きがないときは、口に水を含んで吹きかけてもよい)
- うちわで扇ぐ**  
(うちわがないときは、衣服などで送風する)
- 太い血管があるところ**  
(首・脇の下・足の付け根など)を冷やす

### 熱中症の症状は？

<p><b>重症度Ⅰ度</b></p> <p>手足がしびれる 気分が悪い めまい・立ちくらみがある こむら返りがある</p>	<p><b>重症度Ⅱ度</b></p> <p>頭痛がする 体がだるい 吐き気・嘔吐 意識がもうろうとする</p>	<p><b>重症度Ⅲ度</b></p> <p>意識がない けいれんする 返答がおかしい 体が熱い まっすぐ歩けない・走れない</p>
--	--	--

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



治療が必要な人に治療勧告を配付しています。夏休みが終わる前には病院へ行き治療を完了しましょう。終わった人は学校への報告も忘れないようにしてください。

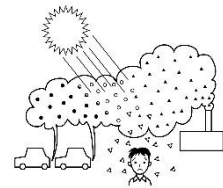
また水泳指導も始まりますので、起床時等に目やにがたくさん出ていたり、目が充血していたりする等、目の病気が疑われる場合には、眼科受診をしてから水泳の授業に参加してください。何か心配なことがあれば気軽に保健室または学年の先生に相談しましょう。



# 光化学スモッグ注意報に気をつけよう

光化学スモッグとは・・・

自動車の排気ガスや工場の煙が太陽の紫外線と結びつくと有害な化学物質が発生します。その化学物質により大気中が白くモヤがかった状態を光化学スモッグといいます。気温が高くて日差しが強く、風の弱い日によく発生します。



どんな症状がでるの??



目がチカチカする、目が痛い、涙が出る、のどが痛い、咳が出る、息苦しい、めまい、頭痛等の症状があります。これらの症状が現れたら光化学スモッグの可能性を疑いましょう。外での活動中に症状がでやすいですが、窓が開いていると室内でも症状がでます。

症状がでたときの対処方法は??

- ♪ 屋外で症状がでたら…外での活動を中止して建物の中で安静にしましょう!
- ♪ 室内で症状がでたら…窓を閉めて安静にしましょう!!
- ♪ 目の症状がでたら…水で目をよく洗いましょう!!



※ 個人差があり、症状がでる人もいればでない人もいます。また、症状が軽い人もいれば重い人もいます。これからの時期、気温が高くなり日差しが強くなりますが、熱中症や紫外線はもちろんのこと、光化学スモッグにも注意が必要です。

## 保健室の利用のしかた

- (1) 保健室を利用するときは、必ず次の教科の先生や保健給食委員などに伝えてからに来室しましょう。
- (2) 保健室でのけがの手当ては原則当日のみで、治らない時は病院での治療を受けましょう。
- (3) 自宅など学校外でのけがは家で手当てを受けましょう。
- (4) 飲み薬(内服薬)を基本的に学校で渡すことはありません。飲み薬が必要な人は、家から持ってきてきましょう。症状がにているからと友達にあげることはやめてください。
- (5) 保健室不在の場合は、職員室の先生に相談しましょう。(救急箱は職員室にもあります)

明日からいよいよ修学旅行です。3年生の内科検診も終わり一人一人校医さんから丁寧なアドバイスをいただきました。心身ともに体調を崩しがちな時期でもありますが、事前の準備も整い、修学旅行を楽しむ姿がたくさん見られてうれしく思います。各自病院に行ったり、薬を持っていく人もいます。服薬忘れがないように、自分で管理してください(お友達にあげることは禁止です)。心配なこと、困ったことは班の人や近くの先生、看護師さんになんでも相談しましょう。楽しい思い出ができるよう3日間協力して過ごし、元気にもどってきてください。