

ほけんだより 7月



令和7年7月18日 埼玉平成中学校 保健室

いよいよ夏休みが近づいてきました。みなさんはどのように過ごす予定ですか？海にプール、お祭りやキャンプなど夏の行事はいっぱいですね。いろいろな体験をして素敵な夏休みにしてください。ただし、夏休みの宿題も忘れずに計画的に行い、規則正しい生活を送りましょう！



落雷から身を守ろう

積乱雲が発達する夏は天気の変化に注意が必要です。「急に周囲が暗くなる」「冷たい風が吹いてくる」「雷鳴が聞こえる」などの兆候がみられたら、積乱雲が近づいており、まもなく激しい雷雨に見舞われるおそれがあります。

落雷から身を守るため、すぐに鉄筋コンクリートの建物や車の中に避難しましょう。近くに逃げ込む場所がない場合は、雷が落ちやすい木からは4メートル以上離れてください。もし、すぐにでも落雷の可能性がある場合は、「雷しゃがみ」（姿勢を低くする、足を揃えてつま先立ち、耳をふさぐ）をするようにしましょう。



〈雷しゃがみ〉

冷えを予防しよう

エアコン（冷房）の使用により手足の冷えや倦怠感、頭痛、肩こり、食欲不振などの不調があらわれるものを「冷房病（クーラー病）」といいます。エアコンの効いた部屋と屋外との温度差が大きいことで、自律神経のバランスが崩れてしまうことが主な原因とされています。



予防するには、エアコンの設定温度を低くしすぎない、冷たいものをとりすぎない、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる、食事・睡眠・運動により自律神経を整えることが大切です。エアコンは熱中症対策に欠かせないものですが、同時に冷やしすぎにも十分に注意しましょう。

気温が30℃を超える日が続いています。ハンディファンやネッククーラーなど暑さ対策グッズが多くありますが、間違った使い方をするとうけがや事故に繋がります。正しい使用方法を確認して、十分に注意して使用しましょう。



ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなもので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する

35℃
以上



風を目に当てないようにする
（首元に下向きに当てるとよい）



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして強い衝撃を与えた」「水没した」「異常に熱くなる」「異臭がする」といったものは使わない



保護者の皆様へ ～健康診断の結果を配付しました～



6月に健康診断の結果を配付しています。お子様と一緒に、改めて健康状態の確認をお願いいたします。「受診結果報告書」（色紙）が封筒に入っていた場合は、夏休みを利用して病院を受診していただきますようお願いいたします。

☆特に中学3年生へ☆

10月の修学旅行ではシンガポールに行く予定ですが、海外へ行く準備として、治療は必ず済ませておきましょう。もし、海外で病院を受診した場合、修学旅行に行く前から分かっていた疾患の治療は、保険の対象外になる可能性がありますので注意してください。

- ☆ 特によくある事例…むし歯などの歯の痛みは、飛行機に乗ると気圧の変化の関係で、痛みが強くなる場合がありますので、必ず治療しておきましょう。
- ☆ 歯に限らず、今回の健康診断の結果以外でも気になることがあれば、念のため受診し、相談することをおすすめします。

