

ほけんだより

令和5年5月16日
荒川区立第九中学校
校長 奥秋 直人
担当 井戸 睦

雨の日が多く、肌寒い日が続いていますが、夏に向かって暑い日が増えてきます。運動会練習も本格的に始まり、疲れがたまる時期でもあります。そのようなときこそ、熱中症に注意が必要です。運動会が終わったら、3年生は修学旅行もありますので、体調管理には十分気をつけましょう。

正しい水分補給で熱中症を予防

私たちの体の中で最も多いものは水分で男性は体の約60%、女性は体の約55%が水分となっています。

体にある水分は、栄養分や老廃物を血液中で溶かします。老廃物はおしっことなり、体の外に排出されます。私たちの体温が一定の温度に保つことができるのも体の中の水分のおかげです。

暑くなると…

体内の熱を逃がすために体の表面に血液を集めます。そのため、脳に送る血液や栄養分や老廃物を送るための血液が足りなくなります。ここで水分補給をしないと**脱水症状**が起きます。脱水症状を防ぐためにも水分をしっかり取りましょう。

体内の
60%が
水分

【体内に入る水分】

食事	1.0ℓ
体内でつくられる水	0.3ℓ
飲み水	1.2ℓ

水分の出入り
1日 2.5ℓ

【体内から出る水分】

おしっこ・うんち	1.6ℓ
呼吸や汗	0.9ℓ

脱水症状が進むと…

水分や塩分などのバランスが崩れ、体に様々な症状が出てきます。ひどくなると自分で水分を取れなくなります。

『のどがかわいた』と感じたときは、体の水分が足りないときです。

のどが乾く前からこまめに水分を取ることが熱中症予防になります。

特に水分が不足しがちな、①寝る前や起きた後、②スポーツを始める前と後（体育や部活の前や後）、③入浴の前や後は積極的に水分を補給するよう心掛けてください。

毎日、水筒を持ってきましょう。

裏面もあります。



新型コロナウイルスについて

5月8日(月)から『新型コロナウイルス』が『インフルエンザ』と同じ扱いになりました。
今まで、一緒に住んでいる家族が『新型コロナウイルス』にかかった場合、濃厚接触者として自宅待機をしていましたが、5月8日以降は家族が『新型コロナウイルス』にかかったとしても、登校ができるようになりました。

新型コロナウイルスに感染した場合…

『発症から5日が経過し、かつ症状が良くなってから1日経過するまで』が出席停止期間となります。

登校証明書の提出も必要となりますので、医療機関を受診し、『陽性』と判明した場合は、医療機関から登校証明書を受け取り、必要事項を記入、登校が可能になったら証明書を学校に提出してください。

新型コロナウイルスは季節に関わらず、感染します。手洗いやハンカチ持参、使用したマスクの持ち帰りは、今までと変わらず継続しましょう。

ケガをした時のお願い

部活動や運動会の練習でケガをする人が増えてきました。

ケガをした時は、保健室に来て状況を教えてください。大したけがじゃないと思っても、実は骨折していたという話はよくあります。また、ケガをした時は自分で簡単な処置をすることも大切です。

切り傷

傷口にティッシュ(なければきれいなハンカチやタオル)をあてて、傷口を強く抑えましょう。

すり傷

水道水で傷口をきれいに洗ってから保健室にきてください。
砂が取れない場合は、皮膚科の受診をおすすめします。

ねんざ

ひねったり、足をくじいたときは無理に動かさないようにしてください。
痛みが出てからすぐに冷やす必要があります。

打ぼく

人やものにぶつかって、痛みがある場合、痛い場所を無理に動かさないでください。
ねんざと同じく、痛みが出てからすぐに冷やす必要があります。

ケガをした時は、初めの手当が大切です。ケガをした時は自分でも簡単な手当ができるよう、心がけましょう。

保護者の皆様へ

健康診断の結果をお渡ししています。

4月から行ってきた健康診断がおおむね終了しました。お子様には健康診断結果を配布しております。健康診断当日に欠席された方、受診が必要な方は早めに医療機関を受診してください。特に、視力検査の結果は、授業で黒板を見て板書を写せるかにも影響します。ぜひ、早めに受診をしてください。お子様の健康面でご不安な点がありましたら、養護教諭(井戸)までご連絡をお願いいたします。