

# ほけんだより 9月

学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校

保健室

令和6年9月4日 発行

長かった夏休みが終わり、2学期が始まって1週間経ちました。最近、体の調子はどうですか？ だるい、気分がスッキリしない、体が重い、などの体の調子がいまひとつの場合、夏の疲れが残っているかもしてません。これから、運動の秋、芸術の秋、食欲の秋など楽しい秋がやってきます。今、夏の疲れから回復しておきましょう。

ポイントは、規則正しい生活です。ぐっすり眠って、3食ご飯を食べていると体の調子もよくなります。

## 熱中症 に注意!

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが熱中症です。

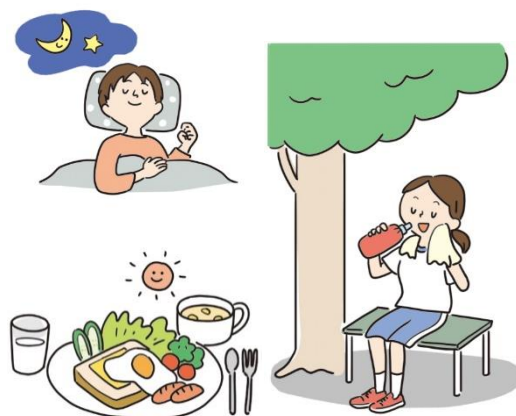
暑いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、のどがかわいて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

暑い日は熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



### ココに気をつけて!

- **睡眠**をしっかりとる。
- **朝ごはん**を食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、**水分や塩分補給**する。
- 運動するときは、**30分に1回休憩**する。
- **体調が悪い時は、運動しない。**



### 「熱中症かな？」と思ったら…

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンク(\*)などを飲む。\*はき気やけいれんがない場合



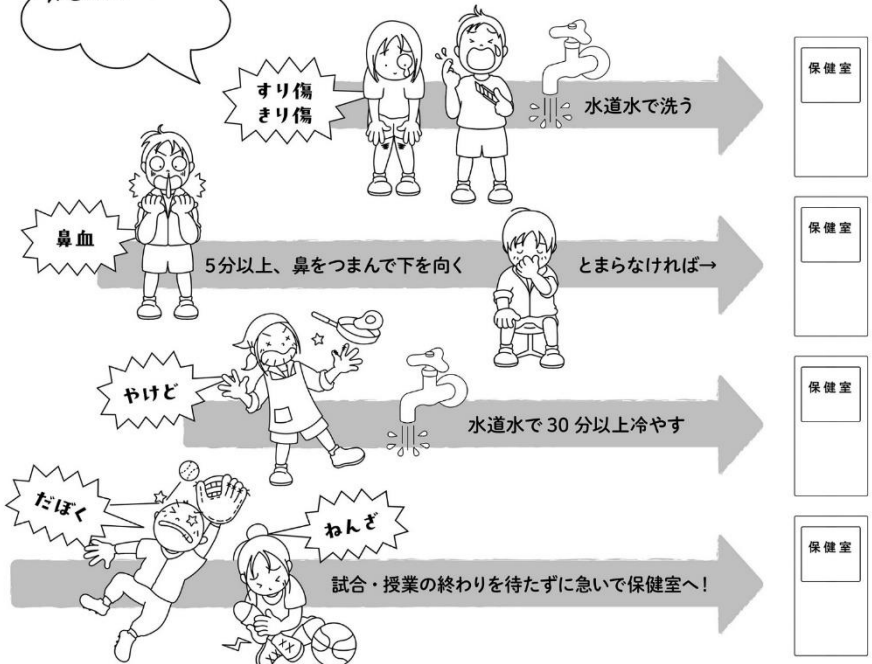


応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな？

# 9月9日は 救急の日



## 知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

### 【緊張型頭痛】

頭から首、背中にかけて筋肉のコリや張りによって痛む。

### 【片頭痛】

女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】男性（10～40代）に多い。目の奥が激しく痛む。

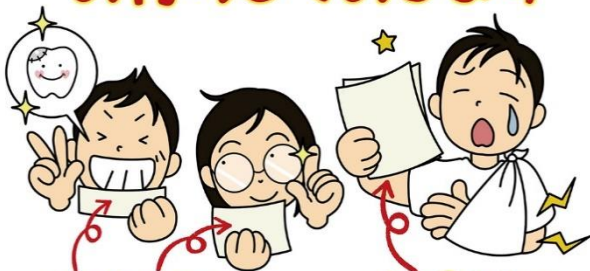
また、スポーツで脳震とうを起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃（セカンドインパクト）が加わると、脳へのダメージが大きく、死亡率も高いとされています。

激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。



## 保護者の皆様へ

お待ちしております



健康診断からの…  
受診報告書

災害共済給付のための…  
医療費申請書類

健康診断の治療勧告書をもらい、夏休み中に治療した場合は、治療勧告書の提出をお願いします。また、夏休み中に学校でけがをした場合は、スポーツ振興センターの用紙をお渡ししますので、保健室までご連絡ください。

その他、なにかありましたら、いつでも保健室にご連絡ください。