

ほけんだより

令和2年7月30日 第三中学校 保健室

もうすぐ夏休みです。例年よりも短いお休みですが、感染症対策・予防をした上で、充実したお休みにしてもらえればと思います。外出することもあると思いますが、マスク・手洗い・人混みを避ける…等々しっかりと感染症対策をしてください。また、熱中症にも十分注意をお願いします！

熱中症が疑われるときの応急処置

チェック ① 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい

チェック ② 意識がありますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。
呼びかけへの反応が悪い場合には
無理に水を飲ませてはいけません。

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。
皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



チェック ③ 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、
塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクや
食塩水(1ℓの水に対して1~2gの食塩を加える)がよいでしょう。



体を冷やすポイント



氷枕 / 保冷剤

チェック ④ 症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、
発症時の状態を伝えましょう。

令和2年度 健康診断日程表

第三中学校

★現時点での予定です。今後の状況によってはまた変更になることもあります。ご了承ください。

| 月 | 日 | 曜 | 検診内容 | 対象 | 時間 | 備考 |
|----|----|---|--------------|------------------|--------|---|
| 7 | 22 | 水 | 身体測定・視力・聴力 | 1年生 | 1・2校時 | 半袖・ハーフパンツ ※眼鏡を持っている人は忘れずに持ってくる こと |
| | 29 | 水 | 身体測定・視力・聴力 | 3年生 | 1・2校時 | |
| 9 | 3 | 木 | 身体測定・視力 | 2年生 | 1・2校時 | |
| | 9 | 水 | 内科検診 小柳 Dr. | 3年生女子 2-1・2女子 | 13:20~ | |
| | 10 | 木 | 尿検査 I | 全校 | 朝提出 | 教室で提出 |
| | 11 | 金 | 尿検査 I (残り) | 前日忘れた人 | 朝提出 | 各自保健室へ |
| | 23 | 水 | 内科検診 小柳 Dr. | 1年生女子 2-3・4女子 | 13:20~ | |
| | 24 | 木 | 尿検査 II | 該当者 | 朝提出 | 各自で保健室へ |
| | 25 | 金 | 尿検査 II (残り) | 前日忘れた人 | 朝提出 | 各自で保健室へ |
| | 30 | 水 | 内科検診 吉田 Dr. | 1~3年生男子 | 13:20~ | |
| 10 | 8 | 木 | 歯科検診 川島 Dr. | 3年生 2-1・2 | 9:00~ | 朝の歯みがき しっかりと! |
| | 19 | 月 | 貧血検査 | 2年生 | 9:00~ | |
| | 20 | 火 | 眼科検診 川村 Dr. | 全校 | 13:30~ | |
| | 29 | 木 | 歯科検診 川島 Dr. | 1年生 2-3・4 | 9:00~ | 朝の歯みがき しっかりと! |
| | 30 | 金 | 心臓検診 | 1年生 | 9:30~ | |
| 11 | 4 | 水 | 耳鼻科検診 川村 Dr. | 1年生 | 9:30~ | |
| | 10 | 火 | 心臓・貧血検査 予備日 | 該当者 | 9:30~ | 館林高校(大成会館) |

*検診に関する保健書類も随時配付します。提出期限があるものは期限までによりしくお願いします。

各クラスの保健委員会が書いたメッセージが載っています。

**保健委員より
クラスのみなさんへ
メッセージ♪**

