

ほけんだより

令和8年7月号 金城中 保健室

1学期がおわりました

本格的な夏を感じる気温になってきました。今日で1学期がおわり明日からは長い夏休みが始まります。夏休みも生活リズムを整えて元気に楽しくすごしてください。

1学期の保健室の様子

保健室の利用回数を症状別にまとめました。1学期多かった3つをけが・体調不良にわけでお知らせします。またケガと体調不良の合計の来室は70回、その他の来室も含めると106回の来室がありました。

けが（外科）

1. 打撲
2. 突き指
3. 擦り傷

体調不良（内科）

1. 頭痛
2. 腹痛
3. 鼻づまり

けが、体調不良それぞれで一番多かったのは「打撲」、「頭痛」でした。打撲の場面としては、体育の授業中や部活動でのけがが多かったです。また、頭痛を訴える生徒の中には、前日寝るのが遅かったり、朝食を食べていなかったりする生徒がいます。生活リズムを整えることが健康につながります。意識してみましょう。

熱中症に気をつけましょう

7月に入り、気温も一気に上がり毎日計測している暑さ指数でも「警戒」・「厳重警戒」を示す日が多くなってきました。これからさらに気温が高くなりますが水分・塩分補給や休憩をしっかりとって熱中症に気をつけましょう。

夏バテ

こんな人は要注意！

冷たいもの大好き！

胃腸が冷やされて
食欲が落ちませんか？

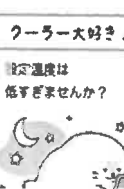


クーラー大好き！

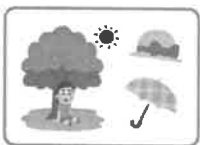
設定温度は
低すぎませんか？

夜ふかし大好き！

遅くまでゲームやスマホを



こまめな水分補給



直射日光を避けよう



エアコン・扇風機を活用



暑くなったら冷やす



適度な運動



十分な睡眠と食事

夏休みこそ早起き。いいことがいっぱい！

太陽の光を浴びると脳や体が
目覚めて生活リズムが整う



朝ごはんが食べられて、
排便もスムーズになる



涼しいうちに宿題や勉強ができる



自由な時間たくさんとれる



夏休みゆっくりしたいと思う人もいるかもしれませんが、一度生活リズムが崩れてしまうと、整えるのに3週間かかるといわれています。早寝早起きを続けるよう心がけましょう。

保護者の皆様へ

○部活動や夏休み中のけがについて

学校の管理下(部活動・登校日・登下校)でのけがや熱中症で受診をされた場合は必ず部活動顧問または担任へ連絡をお願いいたします。日本スポーツ振興センター災害共済給付制度を適用する場合、子ども医療助成制度は併用して利用することができません。学校管理下でのけが等により、医療機関を受診される際は、子ども医療費受給資格証を提示せず、健康保険証のみを提示し、一度自己負担3割でのお支払いをお願いいたします。

受診した結果、日本スポーツ振興センター災害共済給付金の給付要件を満たさず、給付金の申請ができない場合があります。その場合は、子ども医療助成制度を適用し、自己負担額の一部払い戻しを受けることができます。

○「私の健康記録」について

本日お子様に「私の健康記録」をお渡ししております。私の健康記録には1学期に行った健診すべの結果を記入しております。保護者印の欄に押印をし、2学期の始業式の日学校へ返却をお願いいたします。また、健診で異常が見つかり、検査や治療が必要な場合は早めの受診をお願いいたします。