

# ほけんだより



令和6年7月  
粉河中学校  
保健室

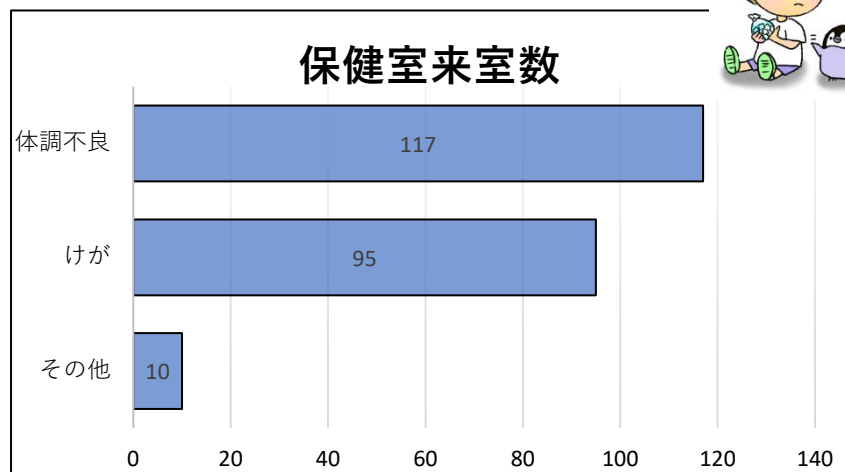
雨が降ったり、じめじめしたり、暑くなったりと、天候の変化に体がついていかず、過ごしにくい季節です。

しかし、天候に負けることなく熱心に部活の練習に励むみなさん。そんなみなさんの姿を見ながら、熱中症を心配しつつ、その頑張りが実を結ぶように応援しています。

そして、もうすぐ夏休み。楽しい計画をたてたり、のんびりしたり、過ごし方はそれぞれですが、楽しい休みはあっという間に過ぎます。体に気をつけて、充実した時間を過ごしてくださいね。



## 1学期の保健室(4月11日～7月11日)

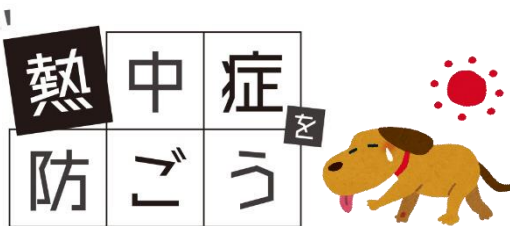


けがは6月が最多で、「打撲」が多く、次に「ねんざ」「すり傷」の順でした。部活でのけがが多いです。  
体調不良は5月が最多でした。症状は「だるい」が一番多く、次に「頭痛」「腹痛」の順でした。とくに「頭痛」は気圧の関係を訴える人が多いです。

1学期、保健室に来た人は222名でした。けがよりも体調不良(しんどいなど)で来る人が多かったです。体育祭のある5月は、意外にもけがより、体調不良で来る人の方が多かったです。

中には、課題やゲーム、習い事等の都合で、就寝時間が遅く、翌朝も起きるのが遅くなり、朝は空腹感を感じられず、朝食を食べる時間もなく、食わずに登校するという悪循環になっている人もいます。

疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と、早起き・早寝で生活リズムを整えることです。



覚えておこう  
水分補給のコツ

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。このとき、汗をかいたり血管を広げたりして、皮膚から熱を逃し、体温を36～37度くらいに保っています。

しかし、暑い日や湿度が高い気温の中で激しい運動をすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり、体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり、普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かすだけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。



## 保護者の方へ

### ● 子宮頸がん(HPV)ワクチンについて

標準的接種年齢： 中学1年生の女子

(対象年齢 小学校6年～高校1年相当年齢の女子)

子宮頸がんワクチンは、子宮頸がんの原因となる一部のウイルス感染を防ぐことができます。ワクチンは3種類で、種類や接種する年齢によって、接種の回数や間隔が異なります。

「HPV ワクチンについて知ってください」(女子のみ)

「みんなにもっと知ってほしい 子宮頸がんの予防のこと」(全員)

リーフレットを配布しますので、そちらもお読みください。



### ● 各検診で受診が必要と判断された人には「結果のお知らせ」を配布しています。

昨年度、病院受診済みの報告書を提出された方は、約3割でした。できるだけ受診するようにお願いします。

夏休みに受診を考えている方は、夏休み明けに提出をお願いします。

歯科については、全員にお知らせを配布しています。お手元に届いていない場合は、お子様にご確認ください。紛失した場合は、再度お渡することもできますので、ご連絡ください。

また、学校の検診は、病気の疑いがあるかないかを振り分けるもので、受診の結果「異常なし」と判断される場合もありますので、ご了承ください。



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

夏休み中に **治療** しよう