



今週末から夏休みが始まります。ゆっくり過ごしてリフレッシュするのも大切ですが、休みという開放感からついつい気が緩んで、生活が不規則になりがちです。規則正しい生活リズムで元気に過ごしましょう。

「健康診断結果通知書」を郵送します

むし歯がある人
歯肉などに問題がある人
視力がB以下の人

この機会にぜひ病院受診をしましょう。
何年も放置したままにしている人、自然に治ることはありません。



異常や病気の疑いがある人

すでにお知らせしていますが、まだ精密検査の済んでいない人は必ず夏休み中に検査を受け、結果を保健室へお知らせください。

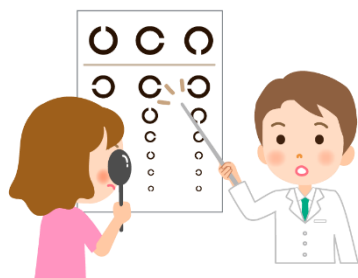


黒板の文字は見えていますか？

春に実施した視力検査の結果、裸眼または眼鏡やコンタクトをしていても、C以下(0.6以下)の生徒が全体の約30%もいることがわかりました。視力 0.7 で、教室の後ろから黒板の文字が読める程度とされています。つまり0.6以下では教室の後ろから黒板の文字が読みにくいということになります。なんとなく黒板の文字が読みにくいと感じる人は、夏休みを利用して眼鏡やコンタクトを作ったり調整したりしましょう。見えないものを見ようとして目を細めたりすると、目が疲れて頭痛の原因になりますよ。



◆視力検査結果◆



視力	1年生	2年生	3年生	合 計
D(0.3未満)	13人	17人	37人	57人
C(0.3~0.7)	61人	48人	63人	172人
B(0.7~0.9)	60人	61人	44人	165人
A(1.0以上)	134人	129人	124人	387人

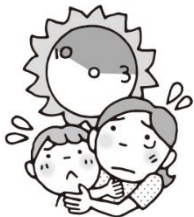
スポーツ振興センターの手続きをしている人

病院や薬局で診療点数を記入してもらい(無料・月ごとに1枚)、夏休み明けに忘れず提出してください。手続きをしても、病院や整骨院、薬局に記載してもらう書類が未提出の人が多くいます。自己負担した金額に総医療費の1割が加わりお金が戻ってきますので、休み中にもう一度確認して提出してください。



熱中症対策

朝はWBGTチェックを！



熱

中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数（WBGT）」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やすこと**。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

