



越谷南高校保健室
2025. 7. 18 発行

1学期も今日で終わり、明日から夏休みですね。

今年は夏休みに入る随分前から暑い日が続いていましたね。体も例年より早く暑さに慣れてきているのではないかと思います。ただし、油断は禁物で、今年の夏も熱中症対策をしっかりとって過ごしてくださいね。

また、夏休みといえど忙しい越南生だと思いますが、学校があるときよりは多少時間に余裕もできるはずですよ。色んなものに触れ、感じたり考えたり、周りの人と意見を交換して、多様な価値観に触れる機会を意識して作ってみてください。物の見方、考え方が広がると、解けなかった問題も解決できるようになるかもしれませんよ。

早めに医療機関へ行きましょう

1学期に行った健康診断の結果一覧を配付します。
自分の健康状態を確認し、健康管理に役立ててくださいね。

□今回もらった一覧に「未受診」の項目がある人は、機会を作って医療機関へ行き、健康診断を受けましょう。(かかる費用は自己負担です。)
→受診が済んだら、報告のための用紙をお渡ししますので、保健室に来てください。

□すでに治療勧告書を受け取っている人は、夏休み中に病院へ行き治療や検査を必ず受けてください。
→受診が済んだら、結果報告書を学校へ提出してください。

夏休みは治療のチャンス



健康診断でよくみられる所見・疾患等について

項目	所見	説明
視力	A	視力良好。学校生活に影響なし。
	B	条件によっては学校生活への影響がある。
	C	教室後方からは黒板の字が見えにくいことがある。
	D	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい。
眼科	アレルギー性結膜炎	様々なアレルゲンが原因で引き起こされる。目のかゆみ、充血、目やになどの症状のほか、まばたき、ばぶしさ、視力低下などの症状がある。
	結膜炎	細菌性とウイルス性に大別される。充血、流涙、痛み、目やになどの症状が強く、発熱やのどの痛みを伴うこともある。
	霰粒腫	まぶたの慢性肉芽腫性炎症。炎症が治まっても、しこりが残ることが少なくない。
耳鼻科	耳垢栓塞	鼓膜が見えない程度に耳垢がたまっている。耳垢のため鼓膜の検査が困難なものも含む。
歯科	歯列・咬合	歯並びやかみ合わせのこと。学校で主にいわれる歯列咬合の不正は、「反対咬合」「上顎前突」「歯数異常」「開咬」など。
	G0(歯周疾患用観察者)	歯垢があり、歯肉に軽度の炎症が認められるが、歯石は認められず、生活習慣の改善と注意深いブラッシングで炎症が消退するような歯肉炎の保有者。

参考資料：児童生徒等の健康診断マニュアル H27 版

公益財団法人日本学校歯科医会作成資料

その他、自分の結果でわからないところがありましたら、保健室に聞きに来てください③





今年も、熱中症に要注意。少しでも「おかしい」と思ったら、クーラーの効いた部屋で、水分補給をしながら休憩を。無理は禁物。

暑さ指数も気にしよう！基準値等の詳細は、6月のほけんだよりをチェック！

数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、熱中症で救急搬送された人の数(累計)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



~2%



「のどが渴いた」と感じたときに体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時 熱中症警戒アラートの発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

覚えておこう 脱水症チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない
	皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。