



ほけんだより



函館市立赤川中学校
令和8年7月3日(金)
保健室 黒島 華恋

7月に入り、いよいよ夏本番！熱中症の心配な毎日が続いています。熱中症予防として水分をこまめにとることや、WBGTを確認し、暑さに気をつけて活動することはもちろんですが、しっかり睡眠をとり、毎日必ず朝食を食べること、適度な運動をするなど、生活習慣を整えておくことが一番大事です。夏を元気に乗り越えるためにも、自分の生活を見直して改善していきましょう。



熱中症に注意しよう！



重症度Ⅰ度【軽症】＝経過観察



- ☐意識ははっきりしている
- ☐めまい・立ちくらみがある
- ☐筋肉痛・こむら返りがある
- ☐大量の発汗がある ☐生あくび

【応急手当】

涼しい場所へ移動・服を緩める・ 良くならなければ
足を挙げて寝かせる・水分&塩分補給 医療機関を受診

重症度Ⅱ度【中等度】＝受診



- ☐意識がなんとなくおかしい
- ☐吐き気がある or 吐く
- ☐頭がガンガンする(＝頭痛)
- ☐体がだるい(＝倦怠感)

【Ⅰ度の応急手当】に加えて、

すみやかに医療機関を受診する

重症度Ⅲ度【重症】＝救急要請



- ☐意識がない ☐体が熱い
- ☐呼びかけに対して返事がおかしい
- ☐体がひきつる(＝痙攣)
- ☐まっすぐ歩けない or 走れない

救急車を呼び、積極的に全身冷却

重症度Ⅳ度【重症】＝救急要請



- ☐意識がない
- ☐表面体温40℃以上
(腋下体温計で測定)、
あるいは皮膚が明らかに熱い

救急車を呼び、積極的に全身冷却

「定期健康診断の記録」の配布について

すべての健康診断が終了しましたので、本日「定期健康診断の記録」を配布しました。

ご家庭での準備のご協力、ありがとうございました。

4月からのすべての健康診断の結果が記載されていますので、ご確認ください。

なお、最終的な判断は保護者の方にお任せしますが、受診勧告されていて、かつ症状がすでにある、また今回校医の検診を受けておられず、症状がある場合は早めの受診をおすすめします。

配慮事項があれば学校へお知らせください。

※「定期健康診断の記録」は学校には返却せず、ご家庭での管理をお願い致します。