

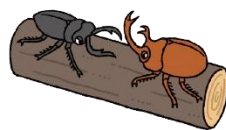
2025
7.16
高瀬中
保健室

個人健康管理シートの見直しをしよう！

4月～6月の
身体測定や
健康診断を基に
シートに結果を
記入しました。

その結果から、
問題点を
書き出しました。

その問題点を解決
するために、
対策を立て
ました。



*シンプルだけど、とてもわかりやすい
シートになっていますね！

夏休みにも
実行できることがありそうですね。
○規則正しい食生活と
食べ方に注意すること。
○お手伝いで体を動かすこと。
○今月中に歯科受診！ かな？

・7月中に歯医者に
行く

私たちの成長記録（自分手帳「健康」をアレンジ）			
実施期間		1学期	2学期
R7年度		4月	8月
身長cm		148.5	
体重kg		63.9	
肥満度%		42.1	
視力		右 (B)	左 (B)
耳鼻科			
眼科		異常なし	
内科		中等度肥満	
むし歯の有無		有り	むし歯がある
顎関節		異常なし	
歯列・咬合		定期的観察が必要	噛み合わせが悪い
歯垢		良好	
歯肉		異常なし	
歯石		歯石沈着あり	歯石がある
尿検査		異常なし	

夏休み中に医療機関を受診した場合は、忘れないうちに、「〇月〇日受診済」などと記入しておくと、11月の振り返りの際、困らないですみますよ！

～医療機関受診を済ませましょう～

内科、耳鼻科、眼科、視力、歯科で受診が必要な人には、すでに「医療機関受診のおすすめ」を配付しています。まだ受診を終えていない人は、長期の休みを利用して行くようにしてください。

特に、歯科の「歯列・咬合」で指摘を受けている人は、自分では十分な歯みがきがしにくく、隠れむし歯ができていることも考えられます。「矯正を勧められるから。受診しても今すぐ矯正はできない。」と受診を先延ばしにするのではなく、

①むし歯がないかどうかチェックをしてもらう。

②歯のクリーニングをしてもらう。

といったことを目的に、ぜひ受診を済ませてください。



～異常な暑さ。夏休み中も熱中対策を～

〈熱中症予防のおさらい…次の基本的なことを実践して、安全に活動しましょう。〉

- ① 水分(ミネラルを含む)補給
- ② 冷却グッズの活用
- ③ 休憩
- ④ 服装の工夫
- ⑤ WBGT の確認
- ⑥ 体調管理

※足がつったり生あくびが頻回に出たりする場合は、熱中症の初期段階にあります。また、尿の色が濃いときも脱水症状が疑われます。

こういった症状があるときは、我慢しないで早めに休息を取りましょう。



もしも

友だちやうちの人が熱中症で倒れたら！！

- ① 涼しい場所に移動させる。
- ② からだを冷やして、体温を下げる。
- ③ 水分・塩分を補給する。

冷やすポイント



◆涼しい場所に衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する。

◆足を高くして、手足を心臓に向けてマッサージする。



◆生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給する。

OS1 やスポーツドリンクを飲ませてください。

症状がおさまっても、その日は運動をやめ、病院に受診しましょう

救急車を!! 意識・呼吸を確認

④ こんな時は



- 反応が鈍い
- 意識がない
- 言動がおかしい
- ショック症状
- 過呼吸

重症：生命が危険！



からだを冷やして、体温を下げる

◆水をかけて、あおぐ。

- ① 助けを求める。
- ② 119番通報・AED準備
- ③ 呼吸をしていなかったら
- ④ 胸骨圧迫を開始する。
- ⑤ AED装着⇒AEDに従う。
- ⑥ 救急隊員が到着するまで、AEDの指示に従う。

2・3年生は救急蘇生法講習会で習いましたね。いざというとき動けるように、イメージトレーニングをしておきましょう。