



# あや 保健だよ

新屋高校保健室 NO.4  
令和5年7月3日

5～6月頃に比べたら風邪症状での欠席者は減りましたが、それでもまだコロナの感染報告は続いています。今日から第1回考査が始まり、その後は野球の選手権等大会も続きます。ふとした油断から感染症に罹患したり熱中症にならないよう、各自でしっかりと対策をとりましょう。

## その □□ 不足 熱中症の危険あり!

**水分不足**

水筒を忘れちゃった

**汗をかく分、こまめな水分補給を**

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

**睡眠不足**

昨日夜ふかししたから眠い...

**ぐっすり眠って汗をかきやすい体に**

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

**運動不足**

涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

**軽い運動で体を暑さに慣らそう**

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

6月中旬頃から水分摂取不足による吐き気・頭痛等で来室する人がちらほら見受けられます。毎年熱中症様症状で来室する人のほとんどが「朝から水分を摂っていない」「寝不足」「水分補給源はジュース」という人たちです。友人同士で声を掛け合って、熱中症の予防に努めましょう。ですが、同じ飲み物の共有は感染症予防の観点から絶対にしないでください。

## 🌸 学校生活アンケートの結果をお知らせします

5月～6月にかけて実施した学校生活アンケートの結果から抜粋してお伝えします。

Q1. 食事の摂取状況について (単位：%)

	1年	2年	3年
3食食べている	82.9	85.5	89.5
朝食抜きが多い	13.3	12.8	7.7
昼食抜きが多い	2.5	0	0
夕食抜きが多い	0.6	1.7	2.8
3食中2食抜く	0.6	0	0

Q3. 毎日の就寝時間について (単位：%)

	1年	2年	3年
22時前	7.0	4.1	1.4
22時～23時	35.4	26.7	23.1
23時～24時	38.4	44.8	44.8
24時～午前1時	16.5	22.1	25.9
午前1時以降	3.2	2.3	4.9

Q4. コロナが第5類に移行後も継続している

感染対策【複数回答可】(単位：人)

	1年	2年	3年
特になし	16	17	18
手洗い	104	121	99
手指消毒	63	57	54
ソーシャルディスタンスを保つ	6	6	4
定期的な検温	10	6	4
換気	36	33	24
人混みを避ける	25	15	17
マスク着用	119	84	65

Q9. 普段行っている家事があれば教えてください

ください【複数回答可】(単位：人)

	1年	2年	3年
家事参加なし	38	24	26
掃除	47	64	48
洗濯	29	42	46
料理	18	20	23
食事の配膳・片付け	91	95	83
家族の世話	9	5	7
ペットや植物の世話	22	41	16
その他	5	2	2

Q10. 今興味のあることについて教えてください【複数選択可】(単位：人)

	健康 体	成績 進路	学校	部活 動	付き 合いの 友人との	付き 合いの 異性との	スポ ーツ	音楽	映画	ア ー ト	視 聴 の 投 稿	動 画 視 聴	テ レ ビ 視 聴	漫 画	ゲ ー ム	お し ゃ れ	将 来
1年	21	60	33	86	47	15	44	90	29	14	65	67	16	59	56	46	46
2年	24	54	11	63	33	14	53	82	55	9	52	70	20	46	42	55	40
3年	24	66	15	48	29	6	41	77	43	6	37	57	18	44	41	30	42

## 🌸 保健室からのお知らせ

- ・今年度の健康診断は全て終了しました。医師から「医療機関で再検査を」と指示があった人には受診勧告を配付しています。時間を見つけて受診し、自身の健康管理に役立ててください。受診を終えたら、受診結果を担任の先生または保健室に提出してください。
- ・健康診断結果のお知らせ(4～6月に実施した健康診断の結果)を通知表とともにお送りするので、保護者の方はご確認をお願いします。

## 🌸 今後のスクールカウンセラー来校日

- 7月18日(火) 5～6校時 予約枠は埋まりました
- 8月29日(火) 5～6校時 予約可
- 9月19日(火) 5～6校時 予約可

※面談を希望する場合は、担任か保健室までお知らせください。  
保護者の方のみの面談も可能です。

