

●保護者の方に必ず見せてください●



# ほけんだより



No.4

平成29年7月20日発行

丸岡南中学校 保健室

電話:67-7722

## 7月の保健目標 夏を健康で 安全に過ごそう

梅雨とは思えない暑い日が続きました。7月10日～16日までの全国の熱中症による救急搬送人員は、7680人（去年の2倍以上）だったそうで、死者も出ています。南中保健室にも熱中症らしき症状の生徒がたくさんやってきました。これから始まる夏休みは、自分自身でしっかりと予防して、熱中症にならないようにしてほしいと思います。

### 熱中症ってどんな症状がでるのかな？



こんな症状があれば熱中症かも？「なんかいつもとちがう」と気づくことが大切！特に、気温・湿度が高い環境での運動や部活動は要注意！もちろん屋内でも熱中症になります！

### 予防が大事！夏休みの部活動前チェックリスト

- ☑ 1. 水分を十分に準備する（昨日足りたか思い出してみてね）
- ☑ 2. 朝ごはんを必ず食べる（空腹は危険だよ）
- ☑ 3. 帽子をかぶって、直射日光から頭を守る
- ☑ 4. 体調不良があれば、あらかじめ保護者と先生に伝える



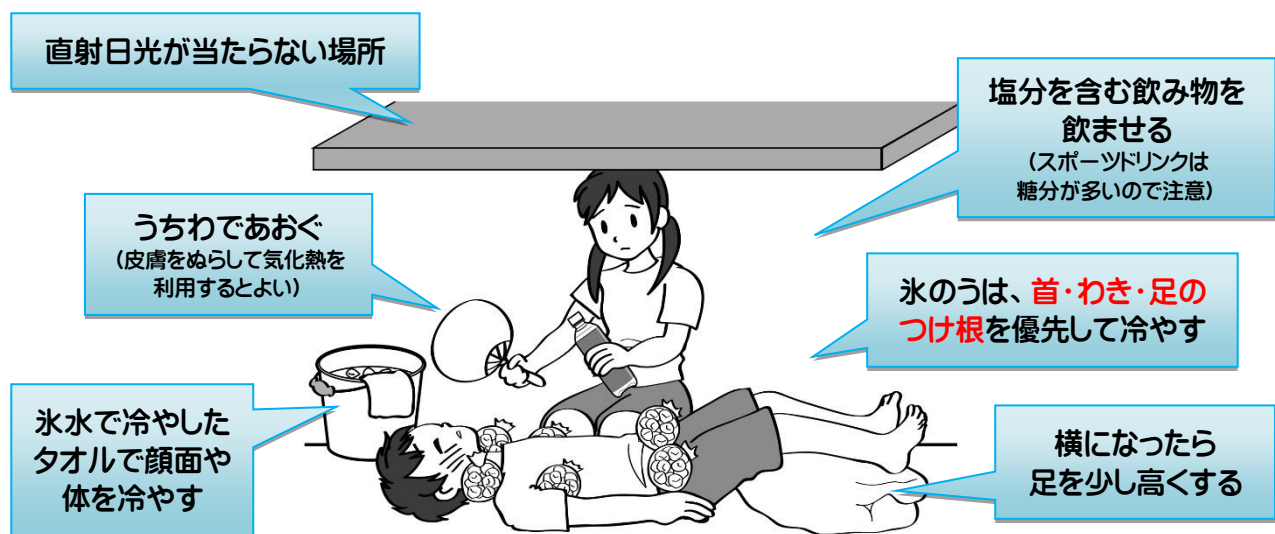
# これは熱中症?! あやしい場合は早めに対応



少しの頭痛や吐き気、だるさやあくびなどは早めに休憩をとることによってよくなります。ひどくなる前に、自分で対応しよう。

- 日陰に座って（ひどいときは横になってもOK）、水分をとろう。
- 氷のうや保冷剤があれば、首などを冷やそう。
- 手足を水でぬらすのも、効果的です。

## それでもダメなら...



症状が改善しない場合は、救急車を呼ぶこと



No. 3

子供には聞こえて、大人には聞こえない音がある!?

学校の聴力検査を覚えていますか? “ピーー↑”という高い音と“ポーー↓”という低い音を聞きましたね。あの2つの音は「周波数」が異なる音で、高い音は周波数が4000ヘルツ、低い音は1000ヘルツとなっています。じつは、人間の耳は歳をとるにつれて次第に高い周波数の音が聞き取れなくなっていくのです。8000ヘルツくらいの高さならほとんどの人が聞こえますが、17000ヘルツまで高くなると、20才以下の若者にしか聞こえないといわれています。YouTubeなどで「モスキート音」と検索すると、簡単に聞けますので、耳年齢を測ってみるとおもしろいかも。しかし、普段からイヤフォンなどで爆音の音楽を聴いている人や、大音量のテレビになってしまっている人は、耳の中の音を感知する器官が傷ついて、お年寄りの耳になっている人もいられるかもしれませんね。思い当たる人は、これをきっかけに生活を見直してみましよう。