

# ほけんだより

H30.6.8 発行  
奈良中学校 保健室

新年度が始まり2ヶ月、前期の中間テストが終わりました。学校生活や部活動にもだいぶ慣れ、いきいきと生活している様子うかがえます。反面、蒸し暑さも加わり、疲れが見える今日この頃、十分な睡眠（7時間）と3回の食事をしっかり摂ることで、**熱中症にならない体づくり**をしましょう。

奈良中学校では、生活習慣を振り返る活動として「HQCシート」への記入活動を取り入れています。HQCとはHealth Quality Control（ヘルス・クォリティー・コントロール）のこと、「心と体の健康の質を高めよう」を意味しています。今後も学校行事や長期休業明けなど、体調管理に気をつけたい時期に実施していきます。**睡眠と朝ごはん**の関係は密接です。質の良い睡眠をとるために、**メディアの時間を減らすこと**を意識した生活ができるようにしましょう。



## ◆熊谷市「暑さ対策」事業～熱中症への対応と予防～

熊谷市内で熱中症により救急搬送された人は、平成27年は128人、平成28年が69人、平成29年が100人でした。平成27年は猛暑日（35度以上）が75日あったのに比べ、平成28年は17日だったので、救急搬送数に大きな違いが生じたと推測できます。さて、今年の夏はどうでしょう？気象予報によると、梅雨も短めで、その後は暑い日が多くなるようです。

5月末～6月にかけて、熱中症への対応と予防について、学年ごとに学習していきます。暑さが本格化し、また梅雨で湿度が高くなる6月は実は熱中症になりやすい要注意期間です。自己管理と早期の適切な処置を実践していきましょう。



## ◆定期健康診断が終わります。

6月12日（火）の眼科健診をもって、定期健康診断が終了します。歯科健診、尿検査、心臓検診（1年生）は全員に「結果のお知らせ」を配布しました。それ以外については、受診が必要なお子様宛てに「治療勧告」が配布されています。夏休み前に受診できるよう、計画を立ててください。特に歯科治療に関しては、部活動でも早期治療に取り組んでいきます。ご協力お願いします。なお、2年生で色覚検査を希望している人は、6月中旬以降、随時検査を行い、結果をお知らせしていきます。



## ◆日本スポーツ振興センターの掛け金納入について(報告)

過日、「日本スポーツ振興センター災害共済への加入について」のお知らせを配布しましたが、5月1日の在籍をもって、今年度の加入手続きをいたしました。学校管理下でのけが等につきましては「熊谷市こども医療」を使わず、災害給付の手続きをとってください。

また、5月27日付けで掛け金の保護者負担分460円を、学年費から一括で熊谷市教育委員会を經由して、日本スポーツ振興センターへ納入いたしましたのでご報告いたします。なお、掛け金免除の対象者へは、個人口座への返金をすでに行っておりますのでご確認ください。