



下着を着よう!

体操着の下に、下着を着ていますか？
下着は、汗を吸い取り、体の体温を下げます。また、皮膚を清潔に保ち、あせもや皮膚炎を防ぎます。暑いからこそ、吸水性の良い下着を着て、体温を下げましょう。

梅雨が明けると猛暑が続く、結中症の危険が高まります。自分や周囲の人に熱中症の症状が現れたら、早急に応急処置を行い、悪化を防ぎましょう。症状が改善しないときは、病院を受診してください。

覚えておこう！熱中症の応急処置



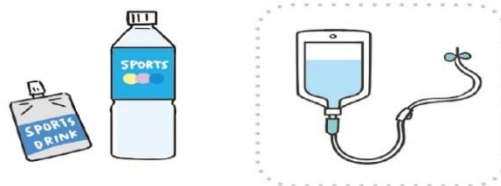
熱中症の応急処置は



Fluid

液体（水分＋塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing

身体の冷却

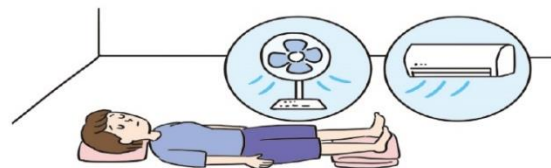
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



『デジタルデトックス』してみました

デジタルデトックスに挑戦しよう! 第2弾 6月21日実施

こんな効果があったとおどろきの声がよせられています!



- ・目の疲れがとれた
- ・よく眠れた
- ・気分がスッキリした
- ・勉強に集中できた
- ・いつもよりたくさん勉強できた
- ・いつもできないことができた
- ・家族との会話がふえた

まずは
できるところから
始めてみませんか



『デジタルデトックス』とは、パソコンやスマートフォン、ゲーム機などの機器を一定期間使用しないことで、目や脳を休めて、気持ちをリラックスさせることです。

保健委員会では、中間テストと期末テストの1週間前に、全校生徒に『デジタルデトックス』を呼びかけ、実施しました。

7月3日（水）16:00～ 学校保健委員会を開催します

5月17日・6月21日に全校生徒に呼びかけた『デジタルデトックス』について、保健委員・先生方・保護者の方々に、実施状況や成果について協議します。

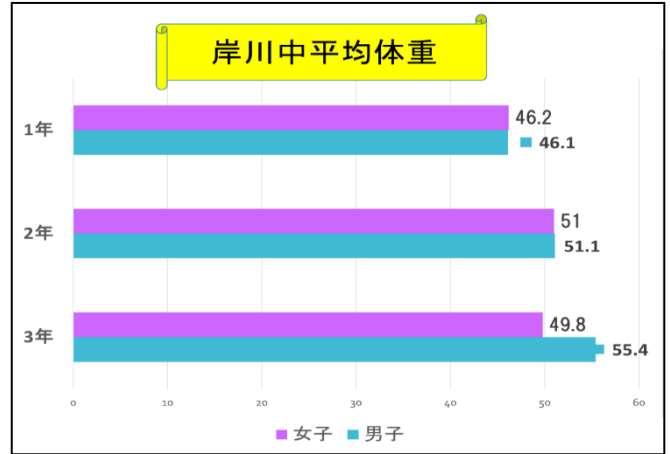
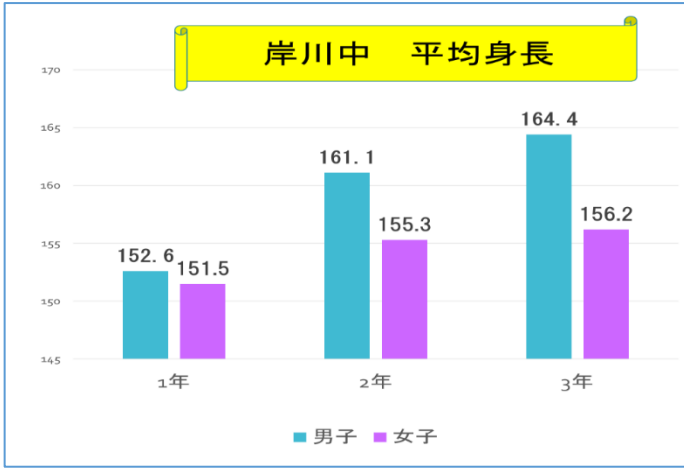
令和6年度 岸川中学校生徒の健康診断結果



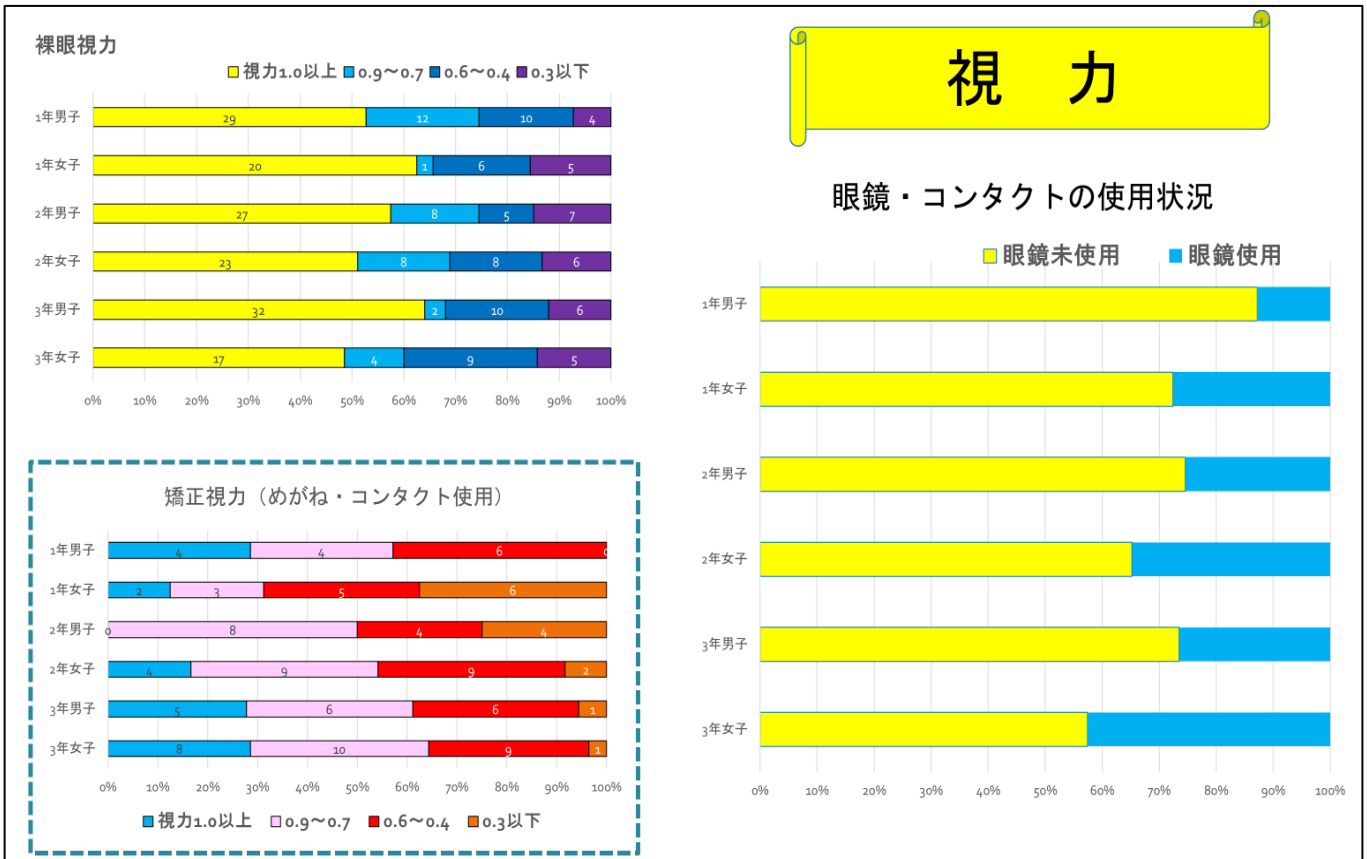
4月から始まった健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。

6月25日に、「健康診断結果のお知らせ（内科・整形外科・皮膚科・尿検査・心臓検診）」を配布しました。

「視力検査の結果」「歯・口の健康診断結果」「耳鼻科健診結果（受診が必要な人のみ）」については、すでにお知らせしています。検査や治療が必要な人は、早急に受診してください。



1年生・3年生の身長・体重は、全国平均とほぼ同じです。2年生は、男女ともに全国平均よりも若干、発育状況が良い傾向です。



- 学年が上がると、眼鏡・コンタクトレンズを使用する割合が高くなります。（女子のほうが眼鏡・コンタクトを使用する生徒が多い）
- 視力 1.0 以上の生徒は全校生徒の 43% で、全国平均値とほぼ同じです。
- 岸川中では、視力 0.6 以下の生徒が全校生徒の 34% です。特に、眼鏡・コンタクトレンズを使用している生徒に、視力 0.6 以下の生徒が多く、使用している眼鏡やコンタクトレンズの度数がありません。
- この状態では、黒板の字が読めない、パソコンを使うと目が疲れるなど、学習に支障があります。早急に眼科を受診して、自分の視力にあった眼鏡・コンタクトレンズを使用してください。