

# 保健だより

令和7年7月・夏休み前号  
佐倉市立佐倉中学校

## 夏休みを健康に過ごそう！

今年度の健康診断がすべて終了しました。14日(月)に、「健康の記録」で全員に結果をお知らせしました。病気の治療が必要な人は、早めに受診をしてください。また、自分の発育や健康診断結果で、心配なことや疑問がある場合は、保健室に相談に来てください。

あと少しで待ちに待った夏休みです。それぞれの目標に向かって、自分を見つめ直す良い機会ですね。規則正しい生活を心がけ、健康に過ごしてください。



### 6月の保健室

通院した人が8人  
(昨年度5人)

出席停止  
なし

### 来室状況 (6/4~7/1)

学年	病気	けが
1	26	14
2	40	24
3	18	8
計	84	46
昨年度	74	37

6月は体育祭がありました。体育祭前の1週間は、非常に暑い日が続きましたね。そのためか、頭痛や気分不良など体調を崩して保健室に来る人がとても多かったです。練習・本番ともに、水分補給や汗の始末をしっかりとって臨んだおかげで、無事終わることができました。

おうちの方へ



○すべての健康診断を無事に終了することができました。検査・健診実施にあたりまして、ご家庭のご協力をいただき、ありがとうございました。受診・相談が必要なお子様には、「受診の勧め」を配付済みです。時間のある夏休みに治療をすることをお勧めします。

○脊柱側弯症検査の3Dスコリオ検査と、内科検診学校医の視触診で、再検査が必要な生徒に対して側弯症エックス線検査承諾書を配付いたしました。検査日程は、9月10日(水) 於：佐倉中と決まりました。詳細は後日お知らせします。

○9月に入りましても、暑い日が続くことが予想されます。汗をかき体操服が濡れた状態のままにしていることのないように、体操服の着替え(白Tシャツでも可)を毎日持たせてください。

熱中症を予防しよう！！

こんな症状に注意！



めまい



こむらがえり



頭痛



吐き気



体が熱い



意識がもうろうとする

私たちにも  
できる！

まわりの人  
がしてあげ  
られる  
応急であて



涼しい場所で横にする



服をゆるめる



首・わきの下・足の付け根を冷やす



意識がない場合は救急車を呼ぶ