ほけんだより

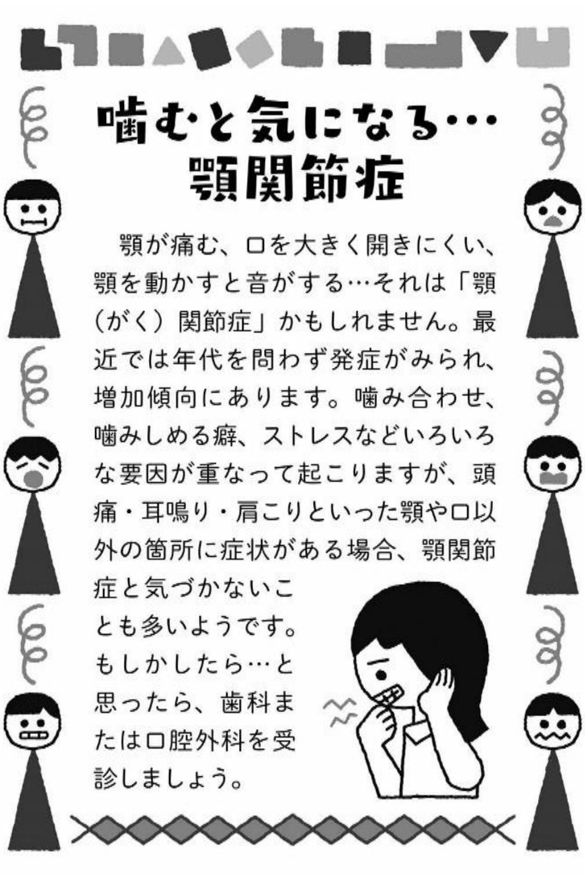
No.3

光南高等学校
保健室

さわやかな初夏を迎え、暑い日もあれば涼しい日もある、そんな季節になりました。雨の日は気分も湿りがち。そんなときこそ笑顔になれる自分だけのお楽しみ、みつけておきたいですね。

健康診断も6/18（金）の１年生の内科検診を残すのみとなりました。
すべての検査が終われば結果一覧を配付いたします。

診断の結果、受診が必要な人には「お知らせ」を配ります。
早めに受診をお願いします！



梅雨時期は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいので、細菌性の食中毒の発生件数が増加する頃です。

新型コロナウイルス感染症も流行っています。引き続き、手洗い、マスク着用、換気、人と人との距離の確保を徹底していきましょう。

油断すると危険！！熱中症

今年も熱中症が流行る季節となりました。
そこで、抑えていきたいポイントを紹介します。

熱中症かも？！

※熱中症とは、体温が上がる・体内の水分や塩分のバランスが崩れる・体温の調節機能が働かなくなる・体温の上昇やめまい・けいれん・頭痛などのさまざまな症状を起こす病気です。

こんな症状があれば要注意！！

熱中症 こんな症状があれば要注意

重症度	症状	対応
重症度 I度	●手足がしびれる ●めまい、立ちくらみがある ●筋肉のこむら返りがある（痛い） ●気分が悪い、ボーっとする	その場で安静に様子をみる。冷たいもので冷やす。
重症度 II度	●頭がガンガンする（頭痛） ●吐き気がする・吐く ●体がだるい（倦怠感） ●意識が何となくおかしい	医療機関に行くようにする。状況は危険な状態！！
重症度 III度	●意識がない ●体がひきつる（けいれん） ●呼びかけに対し返事がおかしい ●まっすぐ歩けない・走れない ●体が熱い	とても危険な状態。すぐに病院を受診しよう。

≪ 熱中症にならないためには ≫

普段からの対策がとても重要です。こまめに水分を取り、塩分を含む飴やタブレット、ラムネなども効果的です。
暑さに対する工夫として、下の図のような対策が効果的なので是非実施してみてください。

からだづくり

- 「水分を」こまめにとろう
- 「塩分を」ほどよく取ろう
- 「睡眠環境を」快適に保とう
- 「丈夫な体を」つくろう

暑さに対する工夫

- 「気温と湿度を」気にしよう
- 「室内を」涼しくしよう
- 「衣服を」工夫しよう
- 「日差しを」よけよう
- 「冷却グッズを」身につけよう

登下校時や体育・部活動の際にはこまめな水分補給をすることを心掛けるようにしましょう。
また、体育の運動中や部活動の競技中はマスクをはずしたり、体調が優れないときは無理をせず近くの先生や友人に声をかけるなど、早めに対策をしましょう。

★ 今月の作成者 3年2組 保健委員 ★