

# 7月のほけんだより

岩出山高校保健室  
令和4年6月23日(木)  
第2号

## 熱中症に気を付けましょう

気温の高い日が増えてきました。急に暑くなった日は、体が暑さに慣れていないため、熱中症の危険大です。裏面記載の熱中症予防について確認し、夏も元気に過ごしましょう。

今年度から毎朝、8:30の始業ベルの前に、図書委員さんが朝の放送をしてくれています。とても爽やかな朝のスタートが切れていますね。保健委員からも定期的に朝の放送で健康に関する情報を発信していますので、皆さんぜひ耳を傾けてください。

## 【健康診断の追実施について】

各種健康診断において、未検者が数名いたため、学校医の先生方のご厚意により、未検者を対象に各医療機関にて無料で健康診断を追実施していただけることとなりました。健康診断は自分の健康状態を確認する大切な機会です。まだ受けていない人は、追実施期限までに必ず受けましょう。

<注意点>

- ✪健康診断を受けに行く場合は、事前に医療機関に連絡を入れてください。
- ✪健康診断を受けに行く際は、「健康診断受検票」を持参し、結果を記入していただけてください。健康診断後は、受検票を学校に提出してください。

健康診断	学校医	医療機関	追実施期限
耳鼻科	佐竹 順一 先生	古川駅南耳鼻咽喉科(古川)	令和4年6月30日(木)
眼科	星 秀二 先生	星眼科医院(古川)	令和4年8月24日(木)
歯科	千葉 昭久 先生	千葉歯科医院(岩出山)	令和4年8月24日(木)

## ～体育祭を楽しむために～

7月7日(木)、8日(金)の2日間、体育祭が予定されています。昨年度は雨天のため、2日間とも体育館での開催でした。今年はグラウンドでもおもしろいプレーできると思います。

### 長すぎる爪は危険です！！

毎年、長く伸ばした爪にボールなどが当たり、爪が割れるなどのケガをする人が見られます。長すぎる爪は自分も他の人もケガをする恐れがあります。

「爪の角が、皮膚の先へ少し出るくらい」が丁度いい爪の長さとなっています。



### 水分などを準備して臨みましょう

たくさん汗をかくことが予想されるため、各自水分などを準備して臨みましょう。500mlをひとり最低2本は準備しておきましょう。自動販売機は売れ切れになることもあります。

- ・水分(スポーツドリンクなどの塩分を含むものも準備しておけるとよい)
- ・タオル
- ・着替え

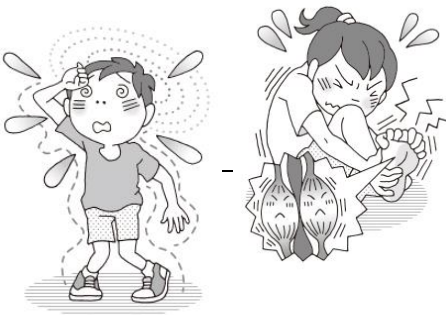



### プールについて

今年度は体育でプールに入る予定です。皮膚疾患等のある人や、健康診断で所見のあった人は、事前にかかりつけ医等に相談しましょう。

# 熱中症は予防が大切！！

## 1. 熱中症の症状

重症度	症 状
I 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手足がしびれる</li> <li>・めまい，立ちくらみがある</li> <li>・筋肉のこむら返りがある（痛い）</li> <li>・気分が悪い，ボーッとする</li> </ul> 
II 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛</li> <li>・吐き気，嘔吐</li> <li>・からだがだるい</li> <li>・意識が何となくおかしい</li> </ul>
III 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識がない</li> <li>・からだがひきつる（けいれん）</li> <li>・呼びかけに対し返事がおかしい</li> <li>・まっすぐ歩けない，走れない</li> <li>・体が熱い</li> </ul> 

## 2. 熱中症を予防するために

### ① 規則正しい生活

寝不足や食事を抜くのは，熱中症の危険大です。

### ② 水分と塩分の補給

右のポイントを参考にしましょう。

#### <水分補給のポイント>

- ・こまめに水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2Lの水分補給
- ・起床時や入浴前後に水分補給
- ・大量に汗をかいたときは塩分も補給

### ③ 涼しい服装

ベストやカーディガン，長袖ジャージは脱ぎ，気候に合った服装をしましょう。

### ④ 熱中症の恐れがあるときはマスクを外す

マスクを外すときはできるだけ人と距離をとり，会話を控えましょう。

### ⑤ 休憩をとる

まだ大丈夫！と思っても必ず休憩時間を設けましょう。

### ⑥ 体調が悪いときは無理をしない



## 3. もし熱中症になってしまったら

○ 日陰の涼しい場所で休む

○ 衣服をゆるめ，体を冷やす

脇の下や両側の首筋，足の付け根など太い血管のある部分を冷やしましょう。

○ 水分と塩分を補給する



- ・呼びかけにこたえない
- ・自力で水分摂取ができない



救急車を呼ぶ