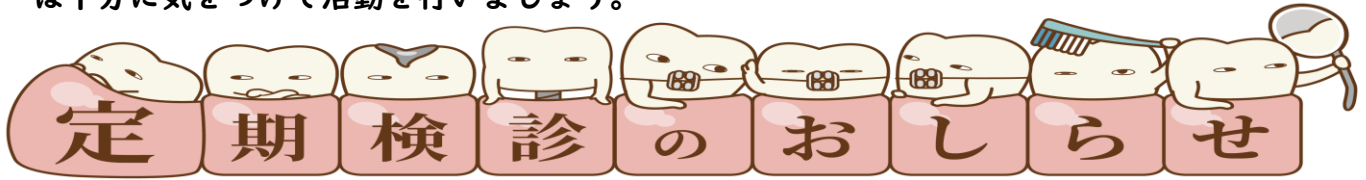




保健だより

令和5年度6月号
石川県立工業高等学校
保健室

梅雨どきにかかり、気温も湿度も高めで蒸し暑さを感じるようになってきました。総体・総文が終わりほとんどの部活動が新チームでの活動になるかと思えます。熱中症には十分に気をつけて活動を行いましょう。



歯科検診：当日の朝は、特に隅々まで歯を磨いておきましょう。

月	日(曜)	時間	対象	会場
6月	8日(木)	1～3限	2SA～2I科、3年生	会議室
	15日(木)		2C～2D科、1年生	

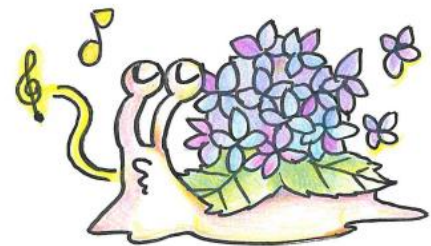
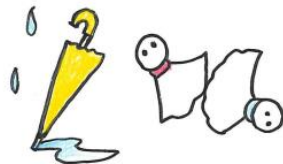
○検診の順番は、後日お知らせします。

○検診で使用した歯鏡は、そのまま持ち帰ります。

自宅でも、歯磨き時などに歯鏡を使ってみましょう。

磨き残しや歯肉の状態など、チェックできます。

イラスト 3年デザイン科
Oさん



健康診断の結果を配付しました！



内科検診・結核・尿検査・聴力検査

所見があり、経過観察が必要な生徒・病院受診勧告の生徒には書類を配付済みです。

心電図検査

1年生で受検した生徒全員に結果を配付済みです。

視力検査

片目でもC以下の視力(0.3)以下の生徒に通知しました。普段、都合が悪くなくても、年に1度程度は受診して、めがねやコンタクトの調整をお勧めします。

「万全」で臨む!

熱中症対策

の 必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

先生の体験談シリーズ

熱中症に気をつけよう



保健体育科 K先生



イラスト 3年デザイン科
Oさん

体育や部活動の時「熱中症に気をつけろ～」と生徒に指導する立場ですが、私自身が暑い中で仕事をしていた頭痛になる時がよくあります。

帽子をかぶったり、水分をこまめに摂ったりして気をつけてはいますが、どうしても水分が摂れないタイミングがあると症状がでますね…。

生徒の皆さんに注意してほしいことは、やはり

「のどが渴く前にこまめに水分を摂る」 ということです。お互いに気をつけてこれからの季節を乗り越えましょう。