

ほけだより 7月

小松高校 保健室
No. 5
2021年7月1日

梅雨が明けたら夏も本番。今年の夏は暑くなる予報が出ているようです。

先月の保健だよりも書きましたが、暑さ対策は万全ですか？ 熱中症疑いの人や冷房で冷えすぎて体調不良になる人を見かけるようになりました。体調管理の基本は、よい生活習慣で過ごすこと。来週は校内レガッタ大会もあります。しっかり寝て、しっかり食べて、体調を整えて臨みましょう。

こんな人は **熱中症** になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずずっと練習している


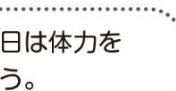

学校へ行く途中
頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中
フラフラして立っていられなくなった…

部活動中
体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、その後…

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
 
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
 
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
 

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

今年も歯科保健指導を行います

4月に行った歯科検診の後に受診のお知らせをもらった人、そろそろ受診は済みましたか？

今のところ61名分（受診率29%）の受診報告が保健室に届いています。今年は受診率100%を目指したいと思いますので、夏休みの前に未受診者を対象に保健指導を行います。まだ受診していない人は、後回しにせず、今すぐ歯医者さんの予約を取って受診してください。（歯肉炎や歯垢の付着での受診勧告が多かったので、1回受診しただけで治療終了になる人も多いと思います）

受診したら、保健室に報告の紙を提出するのも忘れずにお願いします。受診は済んでいても、報告が保健室に届いていない人は保健指導の対象になります。

* 歯科保健指導のお知らせ *

日時： 7月13日（火） 12:30~12:45
場所： 視聴覚室
対象者： 受診のお知らせをもらい、7月12日（月）朝8:15までに保健室に受診報告が届いていない人



「献血」のこと、知っていますか？

病気やケガで輸血を必要としている患者さんは、1日に平均約3000人います。けれど血液は、まだ人工的に作ることができません。「献血」は、そんな血液を安定して患者さんに届けるためのたった一つの方法ですが、今、コロナ禍で献血をしてくれる人が減っているそうです。

生徒保健委員会では、今年の記念祭2日目に「献血」を企画しています。ご協力をお願いします！

★献血って、何歳からできるの？

とくに400ml献血をお願いしたいそうです。

種類	200ml献血	400ml献血
年齢	男女とも16歳~69歳	男性 17歳~69歳 女性 18歳~69歳
体重	男性 45kg以上 女性 40kg以上	男女とも50kg以上

★献血した血液はどうなるの？ …輸血の必要な患者さんのために使われます。

献血

200mlまたは400mlの血液を採取します。

検査

血液型や感染症の有無を検査します。

製造・保管

血液の成分ごとに分けて血液製剤を製造します。
製造後、冷蔵庫や冷凍庫の中で保管します。

供給

いつでも医療機関からの要請に応じられるよう、
24時間体制で供給しています。



★献血するときに気をつけてほしいこと

・前日は十分な睡眠をとること。 ・当日朝は、しっかり朝食をとること。

献血しても、翌日の体育祭には影響ないですよ☆