

7月のほけんだより

小松高校 保健室

NO. 4

2023年6月30日

期末考査も終わり、これから校内レガッタや記念祭の準備が本格的に始まります。この時期、いちばん気をつけてほしいことは熱中症の予防です。予防のコツを知って、元気に過ごしましょう。



WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことで、めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になる?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。

WHEN? いつなりやすい?

- ・ 気温が高い日
- ・ 風が弱い日
- ・ 湿度が高い日
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 日差しが強い日

WHO? だれがなりやすい?

- ・ 体調が悪い人
- ・ 暑さに慣れていない人
- ・ 肥満の人
- ・ 普段から運動をしていない人
- ・ 急に激しい運動をした人

WHERE? どこでなりやすい?

- ・ 運動場
- ・ 体育館
- ・ 閉め切った室内
- ・ お風呂場

HOW? どのように予防するの?

水分補給のコツ

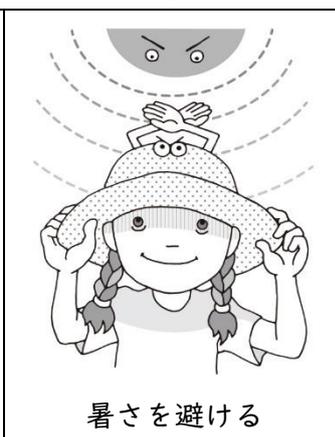
- ① のどが渇く前に飲む
- ② 運動中は15分に1回飲む
- ③ 汗をかいたら塩分も補給
- ④ 朝起きた時・夜寝る前に飲む



十分な睡眠をとる



こまめな水分補給



暑さを避ける



風通しの良い服を着る

校内レガッタに向けて



7月4日(火)に本校の名物行事である校内レガッタが開催されます。
今年は学校から少し離れた前川で行われる予定です。

2～3年生は昨年の様子を覚えていると思いますが、晴れるとかなり暑いです。
水辺で湿気があるため、熱中症の危険が高まります。風の状態によってはスタートまで時間がかかり、暑い中、長時間過ごすことになるかもしれません。

あまり日陰がない場所で行われるので、ボートに乗る人も応援する人も、各自しっかり熱中症予防の対策グッズを準備してください。備えあれば憂いなし!ですが、体調が悪くなった時は我慢せずに、早めに近くの先生に知らせてください。よろしくお願いします。

校内レガッタ持ち物リスト

- ・水やお茶、スポーツドリンク(1リットル以上)
- ・帽子や日傘、タオル
- ・冷やせるグッズ(うちわ、凍らせたペットボトルやタオル、保冷剤、ハンディファン…等)
- ・塩飴や塩タブレット
- ・日焼け止めクリーム



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115名分(受診率36%)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、今すぐ歯医者様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ため、1回受診しただけで治療終了になる人が多いと思います)

受診したら、保健室に報告書を提出するのをお忘れずをお願いします。受診は済んでいても、報告書が保健室に届いていない人も今年は保健指導の対象にします。

* 歯科保健指導のお知らせ *

日時: 7月13日(木) 12:10～(3年生)
12:25～(1・2年生)

場所: 視聴覚室

対象者: 受診のお知らせをもらい、7月12日(水)朝8:15までに
受診報告書が保健室に届いていない人



4月から行われた健康診断は6月で全て終了しました。健康診断で何か心配な症状がみられた人には、受診のお知らせが届いていると思います。視力や内科、心臓や尿、耳鼻科など、歯科以外の項目でお知らせをもらってまだ受診していない人も、ぜひ早めの受診をお願いします。

夏休みは平日昼間に受診しやすい時期です。普段忙しい人はとくに、夏休みのうちに治療を済ませてしまいましょう。