

保健だより 7月



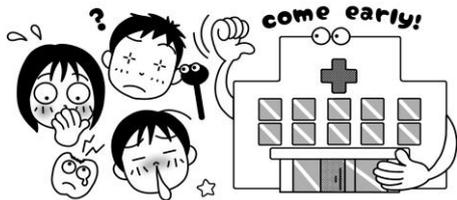
石川県立金沢向陽高等学校
保健室

能登半島地震から半年が経ちました。まだまだ震災の痕が残る被災地の風景に心が痛みますが、復興に向けての応援エールをしっかりと届けていきたいと思えます。

石川県は6月22日に、平年より11日遅れで梅雨入りしました。雨の日と晴れの日の気候の差が激しいです。天気予報をチェックしながら、傘やタオルを準備するなど適切に対応しましょう。

夏休み前に見直しを! 健康診断の結果

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

4月から行っていた健康診断が終了しました。各種検診で異常の疑いがあったものにつきましては、「結果のお知らせ」にてその内容をお伝えしましたが、ご覧になりましたでしょうか？

むし歯など、放置しておいても治らない病気もあります。重症化する前に早めの受診をお勧めします。

なお、通院が終了いたしましたら、「お知らせ」に診察結果を記入され、学校まで提出をお願いします。

今年度より「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されました

今年度より新たに「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されました。これは今までの「熱中症警戒アラート」に加わった一段上の警戒情報です。

日頃から熱中症警戒アラートをチェックし、アラートが発表されている日は、熱中症の危険が高いことを意識しましょう。屋外では激しい活動を控え、帽子や日傘で日差しを遮ること、屋内ではクーラーや扇風機を活用して適切な室温に調整しましょう。また水分はこまめに補給しましょう。

熱中症警戒アラートをチェック!



熱中症警戒アラート

県内の1か所以上の暑さ指数情報提供地点で、翌日および当日の暑さ指数が33以上となり、熱中症の危険性が極めて高くなる恐れがある場合に発表されます。

熱中症特別警戒アラート

県内の全ての暑さ指数情報提供地点(10か所)で、翌日の暑さ指数が35以上となり、過去に例のない暑さにより、人の健康に重大な被害が起こる恐れがある場合に発表されます。

より詳しい情報は

熱中症予防情報サイト

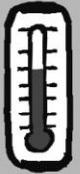
検索



室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか?



適切な室温
(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに!



日頃から、暑さ指数(WBGT)をチェックし、
適切な予防行動をとりましょう

まちがいがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう!

ポールも暑さ指数(WBGT)も
常に確認!

