

ほけんだより 7月

松任高校 保健室
No. 4
2017年7月3日

太陽の日ざしが、だんだん強くなってきました。夏も本番を迎えます。
定期テストも終わり、部活動をがんばるぞ〜と張り切っている人も多いと思いますが、
これからの季節、なによりも怖いのが「熱中症」。予防対策は十分ですか？



熱中症への対策

ふだん私たちの体は、体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、体の中に熱がたまっていくのが「熱中症」です。

★熱中症の起こりやすい条件

環境

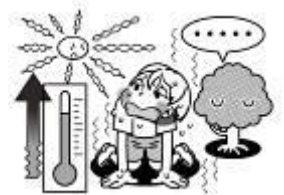
- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

からだ

- ・下痢や発熱で脱水状態
- ・睡眠不足などで体調不良
- ・肥満傾向
- ・栄養状態がわるい

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の運動
- ・水分補給をしない



←熱中症にならない生活習慣を！

★もし、友だちやチームメイトが熱中症で倒れたら

1 まずは涼しい場所へ移動

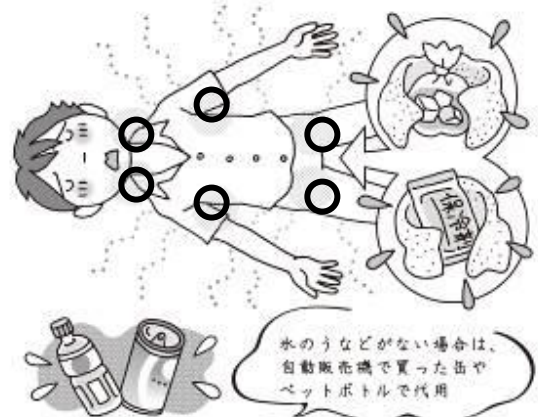
冷房の効いた室内や、風通しのよい日陰などへ移動します。

2 できるだけ早く冷却を開始

衣服をゆるめて、氷や保冷剤で、太い血管のある首や脇の下、脚の付け根を冷やします。

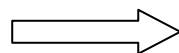
3 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。



【ただし、こんな時は無理に水分をとらせないこと】

- ・吐き気やおう吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない



意識がない場合、
水分補給ができない場合は、
近くにいる先生に連絡し、
救急車を呼んでください！

あなたを守るのは、あなた ～ネットトラブルに注意！～

もうすぐ夏休みになりますが、解放感にひたるあまり、さまざまなアクシデントが心配される時期でもあります。近年では、スマホやSNSの普及にともない、ネット関連のトラブルが多発しています。

▲ウソや中傷の書き込み・拡散

▲プライベートな写真や動画の流出

▲いたずらで撮った写真や動画をアップ



これらは影響がネット上だけにとどまらず、実生活、さらには身の安全をも脅かす危険性をもっています。興味本位や面白半分、また「目立ちたい」など安易な理由で実行することは絶対にやめてほしいと思います。

また、長期休みにネットで知り合った人と実際に会うなどして、トラブルが起こる例もあります。ネットの世界は、現実とは違うことがあります。写真の見た目や返信の文章がいい人そうだから大丈夫☆とは言い切れません。過信や思い込みは禁物です。行動する前に、自分の心に「大丈夫？」と問いかけてみてください。

保護者懇談で、健康診断の結果をお届けします

4月から行ってきた健康診断も、一部の未受診者を除いて終了しました。ご協力ありがとうございました。今年度の健康診断の結果は、保護者懇談のときに全員にお渡ししますので、ご確認をお願いいたします。



ところで、検診で所見がみられた人には、検診後に受診のお知らせをお渡ししましたが、もう受診は済みましたか？ まだの人は、遅くとも夏休みのうちにぜひ済ませてください。所見はみられたけれど、本当に病気なのかどうかは、病院で診てもらわないとわかりません。だから、まずはっきりと診断を受けてほしいのです。そこで「異常なし」と言われれば安心ですし、もし治療が必要だとわかった場合でも、早期発見・早期治療により、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。

とくに3年生は、今回の健康診断の結果を進路先に提出する書類に記載することになるので、早めの受診と報告をお願いします。受診して「異常なし」と診断され、その報告が保健室に届けば、健康診断結果を新しい結果に直して記載できます。たとえば視力の「C」や「D」など、メガネ等ですぐに対処できることを放っておくことは、自分は指示に従えない人、自己管理できない人と言っているようなもので、自分に不利なことだと認識してください。自分の健康を管理することは、確実に将来につながっていきます。あなたの「これから」を見据えて行動してくださいね。

保健委員会より

先日は、アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。アンケートにも書いたとおり、今年の保健委員会では「手洗いで感染予防」をテーマに、研究を進めていきます。

今、アンケートの集計をしています。皆さん、意外に手洗いしていない?! 結果は文化祭でお知らせしますので、どうぞ楽しみに♪