



石川県立松任高等学校保健室
No. 3 令和6年6月3日

蒸し暑い日が増えてきました。体調を崩しやすい時期です。各自でできる対策をしましょう。

梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

6月の健康診断

項目	日時	対象者
歯科検診	6/4 (火) 午前	全学年
耳鼻科検診	6/6 (木) 1限	1年生の有所見者
内科検診	6/13 (木) 午後	1年生 ※2・3年生の前回欠席者

受診のお知らせをもらった人は早めに病院へ行きましょう。

熱中症予防

今年度から「熱中症特別警戒アラート」が発令されることになりました。今年もとても暑い夏になる予報です。

熱中症は命に関わり、後遺症が残る可能性もある怖い病気です。



ただし、予防方法を知っていれば防ぐことができます。

予防するために注意すべきこと (日本スポーツ協会)

- ① 暑いとき、無理な運動は、事故のもと ② 急な暑さに、要注意 ③ 失われる水と塩分を取り戻そう
- ④ 薄着スタイルでさわやかに ⑤ 体調不良は、事故のもと

予防方法

◎睡眠と朝食が特に重要です！(朝食を食べていないと朝から水分と塩分が欠乏して脱水状態)

◎各自水分 (お茶や水、スポーツドリンク) を多めに持参してください。

◎マスクをしている人は、暑いときは (特に運動時) 外しましょう。

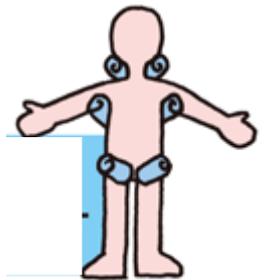
応急手当の方法

① 涼しい場所に移動し衣服をゆるめ、首、わきの下、太ももの付け根を冷やす。

② 「経口補水液」を飲ませる。熱中症の時はお茶やスポーツドリンクでは

改善しない。意識がない、自力で飲めない→すぐに救急搬送。(命に関わる)

③ 症状が落ち着いても再発の可能性がある。一人にしない。できれば受診をする。



身体計測結果

○松任高校 学年別・男女別 身長・体重の平均値

	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 (cm) (全国平均)	167.6 (168.6)	170.9 (169.9)	169.7 (170.7)	156.1 (157.2)	157.4 (157.7)	158.0 (158.0)
体重 (kg) (全国平均)	61.1 (59.1)	57.7 (60.7)	62.3 (62.5)	49.0 (51.2)	54.7 (52.1)	51.0 (52.5)