保健だより

小松明峰高等学校　保健室
令和2年度　7月号
令和2年7月14日

学校再開から１カ月が過ぎました。７月の半ばを迎え、そろそろリズムが戻ってきたように見えます。でも疲れましたね。「新しい生活様式」による行動制限もあり、生活・学校のリズムを戻すために一人ひとり大変でしたね。疲れ、辛い思いは、それぞれにあることでしょう。自分なりの成長を心がけてみてください。

夏本番が目前に迫ってきています。熱中症、夏バテに負けない身体をつくりましょう。全ては、「予防対策・自己管理の徹底から！

熱中症予防について

最も基本的で重要なことは

※3 食しっかり食べること

1、十分な睡眠
2、休憩　（木陰・日陰の利用）
3、水分+塩分+糖分（ｴﾈﾙｷﾞｰ）補給
4、帽子、日傘利用、日焼け止め
5、UV 製品の利用　（長袖ｼｬﾂ等）
6、薄着　（発汗作用を妨げないように厚着×）

水分補給ポイント：　喉が渇く前に摂取する

・水分と電解質摂取

○比較的短時間で発汗量が少ない
　⇒水、麦茶などでもOK
○長時間の活動、発汗量が多い、暑熱環境下
　⇒スポーツドリンク等
※水だけを飲むと体液が薄まり熱痙攣をおこすことがあるため注意

★保健室来室状況★
⑥/1～7/10

1位…頭痛(多い)
2位…吐き気
3位…相談・ケガ

※頭痛について

風邪症状、片頭痛(天気痛)含む)、緊張型頭痛、睡眠不足、ストレスによるものが多いと思われます。

症状が継続する場合は、専門外来を受診することをお勧めします。
生活ﾘｽﾞﾑによる場合は、一日のｽｹｼﾞｭｰﾙを書いて振り返ってみましょう。

●環境省の暑さ指数(WBGT）：熱中症予防情報●

熱中症の発生に関与する因子は気温だけではなく、湿度、風速、日射輻射です。とくに**湿度**は大きく影響し、これらを実際に計測し算出して出てきた数値が **WBGT** です。
WBGT＞28℃になると熱中症が急増し危険と判断します。

◆WBGT温湿度計◆
明峰生全員が予防意識を高くもつために各教室に金曜日設置予定です！

WBGTと活動の目安

WBGT (℃)	乾球温度 (℃)	温度基準	注意すべき生活活動の目安	熱中症予防のための運動指針
31	35	危険	すべての生活活動で起こる危険性	運動は原則中止
28	31	厳重警戒		厳重警戒 激運動中止
25	28	警戒	中等度以上の生活活動で起こる危険性	警戒 積極休憩
21	24	注意	強い生活活動で起こる危険性	注意 積極水分補給
				ほぼ安全 適宜水分補給

(日本救急医学会熱中症に関する委員会. 熱中症の実態調査-日本救急医学会Heatstroke STUDY 2012最終報告-.日救急医会誌. 2014;25:846-862.より引用改変)

マスクの中の・・・劇場

マスク越しの表情は？、廊下からの話し声･･･
内容から想像するに･･･

息苦しさゆえ口呼吸、つば、汗で濡れていることを悟られない笑顔、もしかして今まで気が付かなかったむし歯菌の臭い？いや朝食、納豆のにおい？　ジュースの甘いにおい？
小顔効果でラッキーやめられないわ、独り言がバレないぞ･･･

マスク越しの声がいつもより穏やかに優しく感じ会話が増えた人、顔の 1/3 が隠れ、表情が見えないことに窮屈な半面、自分の気持ちが相手にバレないことにほっとしている人、隠していたいと思っている人。ｽﾘﾙ感覚の人。
それぞれの思いのマスク劇場があって良い。

体調が悪いと来室した生徒。そっとマスクを引っ張ってみる。そこには顔色良くニコっと口角があがった表情が･･･課題、テスト勉強　疲れちゃったんだね。
「ﾌｧｲﾄ！」と背中押し
マスクの中の劇場は、まだまだ続く＜＜＜＜＜＜＜

健康診断について　　下記検査が終了しました。　　※検査結果を通知、配布中です。

１年生　身体計測（身長･体重･視力･聴力）、心臓検診、結核検診、尿検査、色覚検査
２年生　身体計測（身長･体重･視力･）、尿検査
３年生　身体計測（身長･体重･視力･聴力）、尿検査

※検査結果については、当日の体調状態により思わしくない結果になる場合があります。受診の際、「異常なし」と診断結果がでる場合があることをご理解いただければと思います。

保護者の皆様
早退時のお迎えにご協力いただき有難うございます。
内科健診、歯科検診、耳鼻科検診については学校医と調整検討中です。