



# 寺高 保健だより

寺井高等学校 保健室  
令和3年8月30日発行

いよいよ学校祭が始まります。まだまだ暑い日が続いていて、体育祭では熱中症が発生するおそれがあります。体調管理をしっかりと行い、体育祭に向けて準備をしておきましょう。

## ＊＊熱中症の症状は??＊＊

症状① ●めまいや顔のほてり●

症状② ●筋肉痛や筋肉のけいれん●

症状③ ●体のだるさや吐き気、頭痛●

症状④ ●汗のかきかたがおかしい●

★症状①②は、軽度です。涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給して休養しましょう。

★症状③～⑤は、中等度です。対処は軽度と同じですが、水分がとれない時は病院へ！！

症状⑤ ●体温が高い、皮膚の異常●

症状⑥ ●呼びかけに反応しない●

症状⑦ ●まっすぐ歩けない●

症状⑧ ●水分補給ができない●

症状⑥～⑧は危険！救急車を！！

## ＊＊体育祭での熱中症対策！！＊＊

### ① 給水タイムは水分補給！！

- \* プログラムにある「給水タイム」では、必ず水分を補給する
- \* 各自、水筒・ペットボトルを準備し、うち1本は凍らせたものを持参する

水分はペットボトル2本分以上用意！！

1本は凍らせて、暑さ対策に

### ② ミストや濡れタオルなどを活用！！

- \* 各団には、日除けテント・扇風機型ミストがあるので、活用する。

☆ミストに当たって体温を下げる

☆濡れタオルで体を拭いて体温を下げる

☆ペットボトルで手のひらを冷やすのも効果的



### ③ 適度に休養！！

- \* 体調が悪い時は無理をせずに救護所へ
- \* 競技に出ていない時はテント内・日陰で応援する



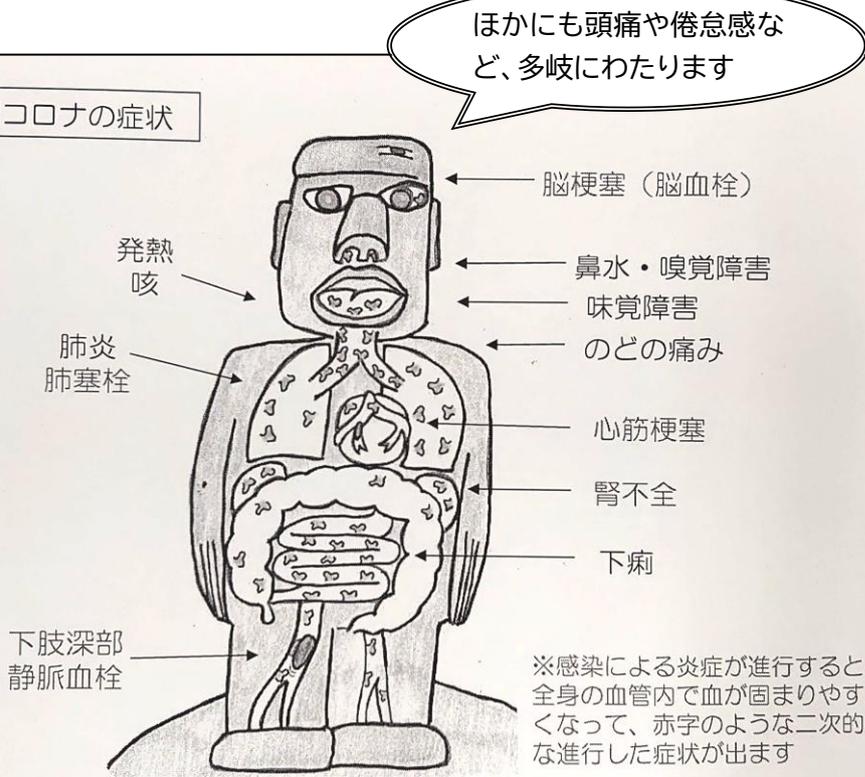
### ④ 暑さ対策は万全に！！

- \* タオル・うちわを準備しておく
- \* Tシャツの下に1枚下着を着る（汗を吸収して、体温を下げる！）
- \* 保冷剤やネッククーラーなどを持参する



# コロナ感染の症状をどれだけ知っていますか？

## 新型コロナウイルスの症状



かぜ症状としてすぐに思い浮かぶ、発熱や咳・鼻水・のどの痛みなどだけではないことがわかります。意外にも下痢は要注意のようです。そのほか倦怠感など普段と違う症状がある場合は、登校を控え、自宅で経過観察をしてください。

迷ったときは、医療機関等に相談しましょう。

（資料引用：日本赤十字社 豊田看護大学）

## 1年生 泌尿器科医師による性教育講演会がありました

夏休み前に、能美市立病院の島村先生より、『泌尿器科医として今、若者に送るメッセージ』という講演を聞きました。生徒の皆さんは、思春期の男女の違いや性行動・性感染症・性暴力についてなど、専門医ならではのリアルかつ切実なお話に、しっかりと耳を傾けていました。

性感染症が心配な時は、島村先生が個別に相談にのってくださるそうです。「(月)～(木)の午後4時から6時に、泌尿器科外来に直接、気軽に訪ねてきてください。」とのことでした。

また、緊急性が高い性暴力被害の相談は、『パープルサポート いしかわ』で24時間相談を受けつけているそうです。

パープルサポートいしかわ  
(いしかわ性暴力被害者支援センター)

076-223-8955  
(はやくここへ)

秘密は厳守します。  
安心してお電話ください。

～～困ったときは、ひとりで悩まず、信頼できるところへ相談しましょう～～

## ♡ お知らせ ♡

- ☆校内の女子トイレに、便座クリーナーが設置されたので、活用してください。
- ☆生理用品の準備に困ったときは、保健室に相談してください。