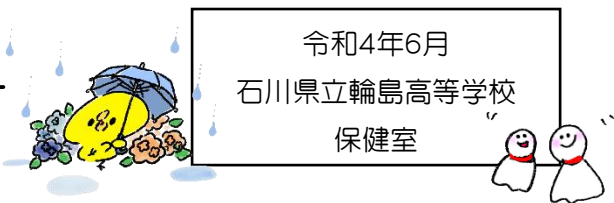


保健だより 6月号



令和4年6月
石川県立輪島高等学校
保健室

熱中症に気を付けよう



これから暑い夏がやってきます。皆さんがこの時期、注意しなければならないのは「熱中症」です。
以下の4つに気をつけながら熱中症を予防し、体調のコンディションを整えていきましょう！

熱中症を予防する4つのポイント

暑さを避けましょう

エアコンを利用しましょう。新型コロナウイルス感染症予防のため、換気を行いながら温度設定をこまめにしていきます。また、暑い日や時間帯には無理をしないことも大切です。急に暑くなった日は体調のコントロールが難しくなります。特に注意していきましょう。

こまめに水分補給しましょう

のどが渇く前に水分補給をしましょう。1日あたり1～2リットルが目安です。
体育や部活動では汗を大量にかきます。スポーツドリンクや塩分タブレットなどで必ず塩分も摂りましょう。

日頃から健康管理をしましょう

体温測定、健康チェックを行ってから学校に登校しましょう。少しでも体調が悪いときは、無理せず自宅で静養してください。

基本的な生活習慣の維持

早寝、早起き、十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけましょう。



夏に向けて 知っておきたい！

虫による健康トラブル

これから夏にかけては虫が活発に活動する時季です。虫による健康トラブルを予防するためには、草むらに入らない、長袖・長ズボンを着用する、虫除けスプレーなどの対策が有効です。以下に、例として3種類の虫について紹介します。



チャドクガ



幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2～3時間で赤く腫れ上がって痒くなり、発熱やめまいが起こることもあります。皮膚についたら流水で時間をかけて洗い流し、症状が重くなる前に皮膚科を受診しましょう。

マダニ



ヒトの皮膚をかんで血を吸いますが、その際に「重症熱性血小板減少症候群」などのさまざまな感染症を媒介します。また、一度かみつくと1～2週間ほど離れません。発見したら無理に取らず、すぐ受診したほうがよいとされています。

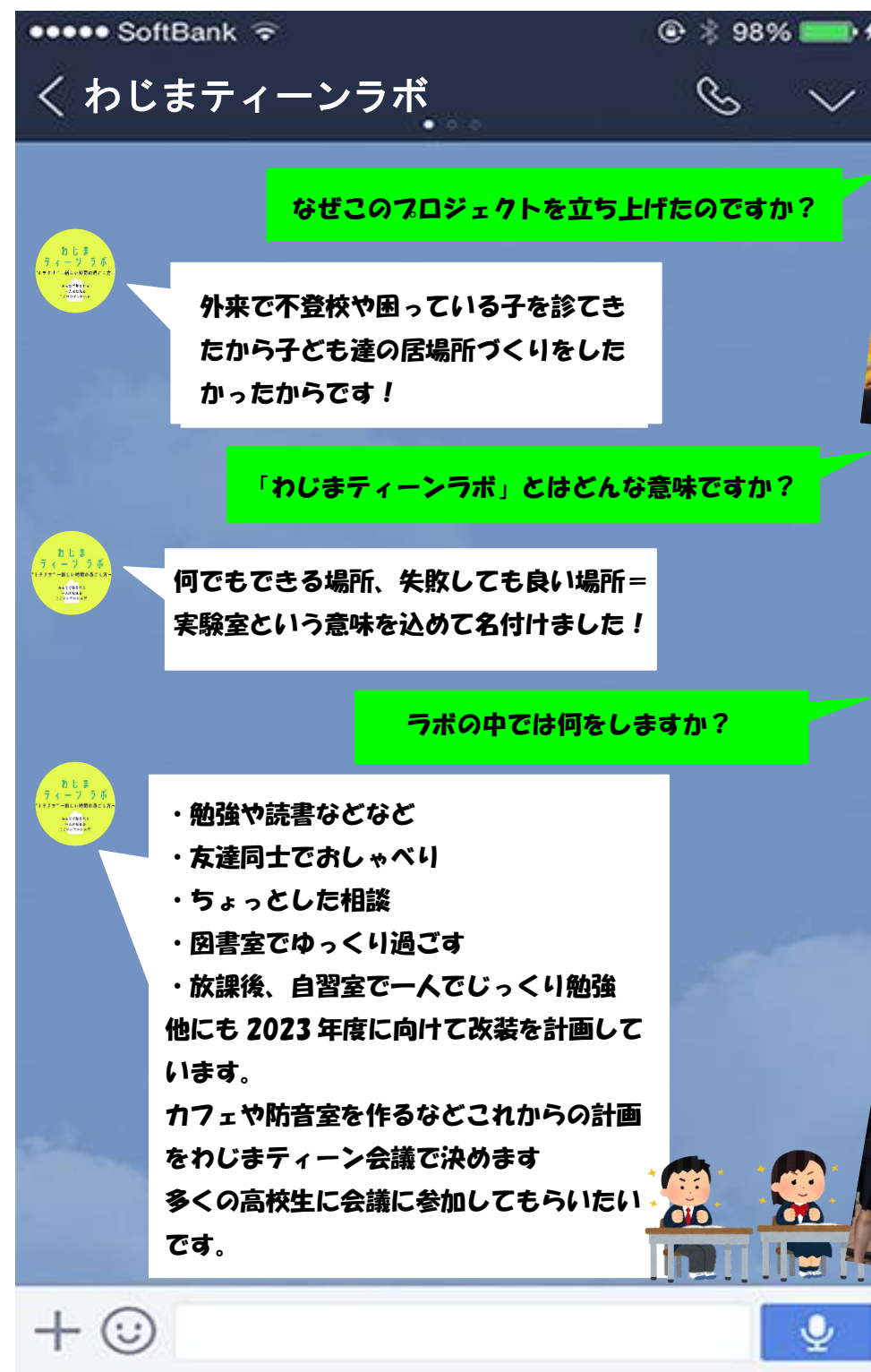
セアカゴケグモ



かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れます。医療機関での早急な診察・治療が必要です。おとなしいため、不用意に触るなどしなければかまれることは少ないようです。

わじまティーンラボへ取材に行ってきました！

5月に2年生保健委員のメンバーでわじまティーンラボの小浦詩先生へ取材に行ってきました！



わじまティーンラボの最終的な目標は

「明日何しようかな」そんな明日へのちょっとした期待

「将来こうなりたいな」そんな未来への希望

そんな気持ちをはぐくめるじゅくらーとしたミチクサを子どもたちと共にすることだそうです。

興味のある方はぜひわじまティーンラボへ！