

ほけんだより

令和3年度 No. 5

7月15日 横浜創英中学・高等学校 保健室



梅雨が明けたら、いよいよ夏本番です。今年も半年が終わろうとしています。半年間を振り返り、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみてください。夏休みも勉強や部活動で忙しい日々が続くと思いますが、必ずどこかで息抜きをして、暑さとコロナに負けない充実した夏休みにしてくださいね。

また、今年もマスクを外せない夏がやってきます。身体が暑さに慣れていないうちは熱中症になりやすいので、気温や湿度の高い日には特に注意をして過ごしてください。

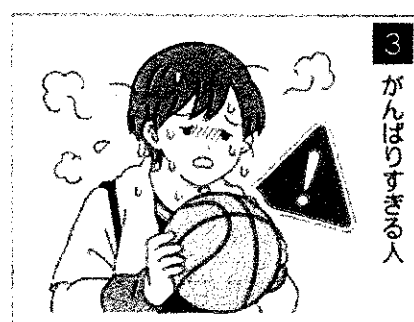
こんな人は熱中症の危険大！



1 暑さに慣れていない、体力がない人



2 寝不足、カゼ気味の人



3 がんばりすぎる人

★ この他にも朝食を抜いたり、夜更かししている人も要注意です！★

★ 熱中症予防には「朝食」が重要なポイントです ★



こまめに水分補給をするということは熱中症予防には大切とよく理解している人が多いと思いますが、食事と水分補給は大きく関係しています。日々の運動で失われた水分は、水分補給だけでは補うことができません。食事で補うことができます。朝食は1日活動する前の栄養と水分を補給するのに重要な機会となっています。そのため、毎日、朝ご飯を食べるようにしましょう！

～ 朝食以外の熱中症予防法 ～

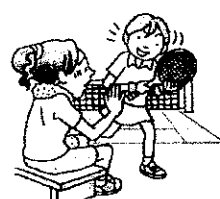
睡眠を十分にとる



こまめに休憩をとる



体調が悪いときは無理をしない



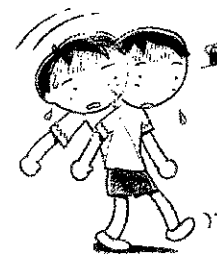
3食バランスよく食べる



炎天下に長時間いない



こんな症状があれば熱中症かも・・・



立ちくらみ



頭痛



はき気



高体温



足がつる

～症状に合わせて応急手当をしましょう！～

<p>I 度</p> <p>めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など</p>	<p>涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する</p>	
<p>II 度</p> <p>吐き気 体がぐったりする 力が入らない など</p>	<p>衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす</p>	<p>首 わきの下 足の付け根</p>
<p>III 度</p> <p>全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など</p>	<p>すぐに 救急車を呼ぶ</p>	

～ 1学期の保健室来室者状況～ (4/7~7/7)

けが	病気	その他	合計
191人	335人	45人	571人

※けが別来室状況

1.突き指 88件
2.すり傷 36件
3.打撲 28件

※病気別来室状況

1.頭痛 110件
2.腹痛 102件
3.気分不快 73件

けがより体調不良の人が多く来室しました。

毎朝、自宅で健康チェック(体温測定、体調確認)をきちんととして、少しでも体調が悪いと感じた人は、無理をせずに自宅で休養するようにしましょう！