

保健だより



No.4 2021.7.5
保健室



7月に入り、気温と湿度がどんどん高くなってきましたね。夏休みに入る前のこの1ヶ月、正しい生活習慣を身につけて夏休みを迎えましょう。また保健室を利用したい時はいつでも声をかけてください。

毎日、健康観察チェックシートに記録していますか？

- 体温は？
- 健康状態はどうですか？
- 同居家族に発熱はありますか？

6月から自分たちの携帯等で記録していく形に変わりましたね。保健環境部の先生たちは毎日みなさんの記録状況を確認しています！しっかり毎日の記録をしましょう。まだ毎日記録ができていない人はこの7月から朝の習慣としていけるようにしましょう。

何か体調面や精神面で不安なことがある人は、学校に相談をしてください。

「まさか！」の熱中症に注意しましょう

熱中症が心配になってくる季節です。気づきにくい場面での熱中症に気をつけましょう。

- 体力に自信がある人は？
気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に！どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れないようにしましょう。
- 海やプールは大丈夫？
直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめに水から上がり、水分補給をしましょう。
- 夜寝ている時は安全？
寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

熱中症になった際の対応

CHECK 1

熱中症を疑う症状がありますか？



CHECK 2

意識がありますか？



救急車を呼ぶ

涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめる



CHECK 3

水分を自力で摂取できますか？

水分・塩分を補給する



CHECK 4

症状がよくなりましたか？

そのまま安静にして、十分に休息をとり、回復したら帰りましょう

涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめる

医療機関へ



プールや海での行動に気をつけましょう

- しっかり準備運動をする
普段使わない筋肉を使う場合があり、けいれんなどを起こさないように泳ぐ前に、念入りに準備運動を行いましょう。
- タオル等の貸し借りはしない
咽頭結膜熱（プール熱）と言われる風邪を流行させる危険があるため、行わないようにしましょう。主症状は発熱、のどの痛み、結膜炎。
- 体調が悪くなったらすぐに休む 誰かに伝える（先生や友達に）
体調が良好であっても休憩は30分泳いだら15~20分は休憩するようにしましょう。
- しっかり水分・塩分補給をする
体が冷えてのどの渇きに気づかなくても体からは水分が減っているのでこまめに摂りましょう。
- 深呼吸のやり過ぎは止めましょう
水中での意識消失につながる危険があるので気をつけましょう。