

保健だより

足立高等学校 保健室
平成28年 7月

夏休み、心身の健康を意識してみましよう

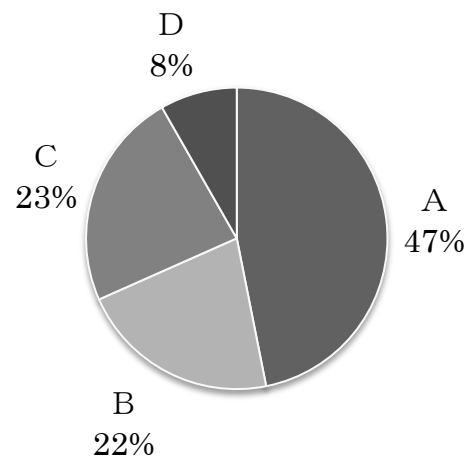
いよいよ夏休み。部活、講習等の他、楽しい予定も色々あることでしょう。長いお休みですから、この機会に自分の心や身体の状態を意識してみましよう。ごろごろ寝てばかりいる、ゲームやテレビで夜更かしをする、などという事の無いように、夏休み中も規則正しい生活リズムを心がけて有意義に過ごしてほしいと思います。

普段勉強や部活やアルバイト等で忙しい人たちは、夏休みが**病院へ行くチャンス!**特に健康診断の結果、病院受診のお勧めをしたみなさんは、ぜひ検査や治療を受けてきてください。また、少数ですが健康診断で未受診の項目がある人は、夏休み中に必ず検査を受け、結果を保健室に報告してください。



視力検査の結果、心配です。

H28 視力検査結果



左のグラフをご覧ください。今年度の視力検査の結果です。右眼、左眼の結果のうち、視力の低い方で統計をとっています。A(まったく問題のない状態)が半分以上。板書が見えにくい状態や、ほとんど何を書いているかわからない状態で授業を受けている人がこんなにたくさんいる、ということです。授業だけでなく、CやDだった人は日常生活においても危険な場合があります。すぐに眼鏡やコンタクトでの矯正をしましょう!



これまでも色々な場面で熱中症については注意されてきたと思いますが、学校でも年に何人か熱中症(軽度も含め)の生徒が保健室に運ばれてきますので、繰り返し、お知らせします。

<熱中症を疑う症状>

めまい・失神・筋肉痛・大量の発汗・頭痛・吐気・嘔吐・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害
高体温など

<熱中症と思われる場合は>

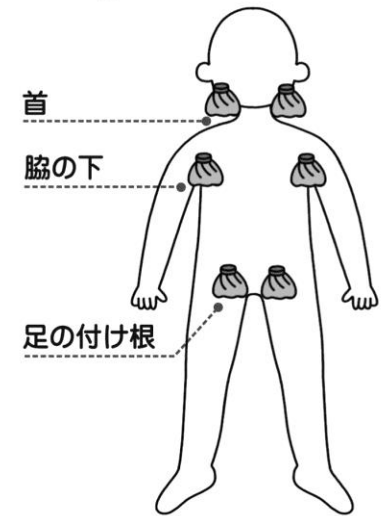
- ① 涼しい場所へ移動し、服をゆるめ体を冷やす
- ② 水分・塩分を補給する
- ③ 安静にし、十分休息をとる、

<このような場合は病院へ>

- ・意識がない(救急車を要請!)
- ・自力で水分補給ができない
- ・水分補給等をして症状が改善しない

一番大事なものは予防です! こまめな水分補給(たくさん汗をかいたら塩分も) 屋外では帽子をかぶる、休養をとる、など意識するようにしましょう。

効果的に体温を下げるには
ココを冷やそう!



太い血管が通っている箇所です。「ここを冷やされた血液が全身をめぐることで体温が下がります。」

6月の保健室来室状況

内科的利用	129名	外科的利用	68名	その他	22名
合計					219名