

保健だより

足立高等学校 保健室
平成29年7月

健康で充実した夏休みを過ごしてください！

いよいよ夏休み。夏季講習や部活動はありますが、自由に使える時間も多いでしょ。ゴロゴロしてばかりで、気が付いたら2学期！などということにならないよう、計画的に過ごしましょう。その際、ぜひ計画の中に「歯科受診」「眼鏡（コンタクトレンズ）を新しくする」など、自分たちの身体のメンテナンスも入れてほしいと思います。

本日、各クラスで「定期健康診断結果通知」を配布してもらいます。4月から6月まで様々な項目の健康診断（二次検診、三次検診も含む）を行ってきた結果をお知らせするものです。中には、受診のお勧めや、定期検査のお勧め等が入っている人もいますので、必ず保護者の方にていただき、必要な処置等を受けるようにしてください。夏休み中が受診のチャンスです。受診した際は、2学期が始まってからで良いので、結果を保健室に報告してください。また、結果について何かわからない点があれば、保健室の三村のところへ聞きにきてください。

熱失神 暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



熱中症 汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い



熱射病 暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい



熱けいれん 汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる




あんな症状があらわれたら注意!!


「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給をしてるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。





★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



～保健室からのお願い～

保健室では原則として内服薬を飲ませることはしていません。しかし、頭痛や生理痛が起きやすい人で「いつも薬を飲むけれど、学校にはもってきていない」という事がよくあります。ぜひ、飲みなれている薬を1回分だけでいいので登校の際に持ってくるようにしてください。また、度々お願いしているのですが、登校前から体調が悪い場合、くれぐれも無理をせず様子を見てから登校するようにしてください。無理に登校して、結局1時間も授業を受けられずに早退することになってしまえば意味がありませんし、30分以上の道のりを体調不良で往復するのはつらいと思います。保護者の方々も、ご理解よろしくをお願いします。

6月の保健室来室状況 ※体育祭の処置人数を除く
内科的利用 88名 外科的利用 72名 その他 26名
合計186名