



保健だより 7月

古知野高校 定時制
令和6年7月22日

今年は梅雨入りが遅く、梅雨に入っても連日猛暑日が続き体調を崩す人が多くいました。夏にもかかわらず新型コロナウイルスの流行がみられました。熱中症予防と感染症対策両方をしっかり行うのは難しい部分もあります。屋外を歩くときはマスクを外し、人が多い場所に行く時にマスクを着用するなど工夫しましょう。熱中症は汗をタオルでこまめに拭いたり、水分をしっかりと補給したりして、予防しましょう。あまりにも気温が高い日、時間帯は外出せず、家で過ごすのも一つの方法です。

ねっ ちゅう しょう 熱中症 に 注意 !!



熱中症は、屋外だけではなく、室内にいてもなることがあります。熱中症にならないためには、どんなことに気を付ければいいのか考えてみましょう。

★熱中症の症状★

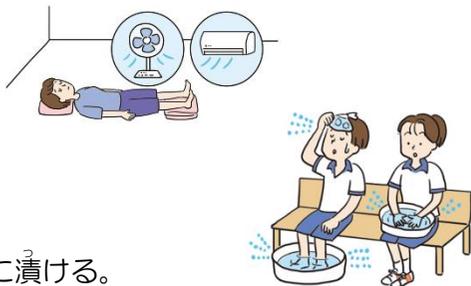
- くらからする
- 吐き気がする
- 何回拭いても汗が出る
- めまいや顔が赤くなる
- 体がだるい、頭痛がする
- 体に力が入らない



★熱中症の対応方法★

!! 一刻も早く冷やしましょう !!

- 氷水風呂にはいる。
- 水道水を体全体にかけて風を送る。
- 意識が正常であれば両手両足を水に漬ける。



からだ せいけつ たも 体を清潔に保とう

★汗をかいてそのままにいませんか？
そのままにしていると全身がかゆくなったり、体や頭がかさくなったりしてしまいます。



★汗をかいたら・・・
清潔なタオルでこまめに拭いたり、お風呂に入って体をよく洗いましょう。

お風呂につかると体の疲れがとれて気分転換にもなります。睡眠の質もよくなるので、1日の終わりにはゆっくりお風呂に入りましょう。

★夏休み前に見直しを！健康診断の結果★



皆さんが楽しみにしている夏休みに入りますね。遊びはもちろん、勉強やバイトなどいろいろな計画を立てていることと思います。しかし、休みに入る前にやってほしいことがあります。今年度を実施した健康診断の結果の「見直し」です。受診・再検査の必要がある人はすでにお知らせを配布し、なるべく早めに医療機関に行ってほしいことを伝えています。保護者会で全ての健診結果が記載されているお知らせを配布しました。所見等がない場合でもお知らせしています。前回の結果と比べて変化したものはないか？など自分の健康状態について考えるきっかけにしてほしいです。自分で自分の健康を管理する。『自己管理』という面からもしっかりと意識して夏休みを過ごしてほしいです。