

保健だより



宇都宮商業高等学校 保健室 H27.6.29

雨が続きとなんだか気分が落ちますね。登校時は濡れたり、混んでいるバスに乗ってきたりと朝から疲れてしまいます。でも、梅雨は直に過ぎ去って夏がきます。私たちの抱えている悩みも梅雨と同じで、ずーっと続くわけではない、いつかは晴れる！こんな考え方はいかがでしょうか。

連絡 健康診断が終わりました

4月から実施してきた健康診断が無事終わりました。ご協力ありがとうございました。各検診後に、治療や精密検査が必要といわれた生徒には通知を配布しています。現在、結果が続々と届いています。まだ病院に行けていない人は時間を見つけていくようにしましょう。

特に、心臓検診・腎臓検診・内科検診で異常が認められた人は、必ず受診してください。でないと、2学期の持久走大会には参加できません。



～6月の健康NEWS～

4日 国民生活センターは、まつげエクステンションについて4人に1人が目の痛みなど何らかの健康被害を経験していたとする調査結果を発表。

25日 韓国保健福祉省は、中東呼吸器症候群(MERS)コロナウイルスの感染者の死者が2人増え、計29人になったと発表。感染者は180人。※日本国内では空港での水際対策や医療機関には対応の周知など行っている。

7月のスクールカウンセラー来校日

古山先生 6日(月) 12:45～16:45

希望者は担任の先生又は保健室まで申し出てください。



熱中症を予防しよう

- ①暑い日こそ、しっかり朝食を。
- ②こまめに休憩、水分補給を。

軽い脱水状態のときは、のどの渴きを感じません。
そのため、必ず運動前に水分補給をしましょう。

- ・激しい運動をするときは30分に1回
- ・大量の汗をかいたら塩分も補給
- ・5～15℃の冷たい飲料を用意



- ③炎天下では帽子をかぶる。日陰を利用。
- ④仲間の様子も気にかけて、調子が悪そうなら声をかける。
- ⑤気分が悪い時は絶対無理をしない。気分が悪いことを気軽に言える雰囲気を作っておく。

熱中症になったら

- ①意識の確認
→おかしいときは救急車(119)
- ②日陰に移動し、スポーツドリンクを飲ませる。→飲めない状態のときは病院へ搬送
- ②首や脇、足の付け根を氷で冷やす。
- ③水をかけたり、うちわであおいだりして体を冷やして安静にさせる
→症状が回復しないときは病院へ



性に関する講演会を実施しました

6月10日(水)に1年生を対象に性に関する講演会を実施しました。講師は一昨年からお世話になっている助産師さんです。1年生はもちろん、2・3年生も教えていただいたことを思い出し、夏休みを前にして身の振り方をよく考えてください。

★講師の先生からのメッセージ★

- みんなの体の変化は、子どもをつくる・産むための準備をしている
- 女子は月経のサイクルを手帳につけよう
- 男子は上手にセルフコントロールをしよう
- 今から体づくり
 - ①朝食をきちんと食べて体温を上げよう ②良い姿勢で生活しよう
- 好きな人を大切に思うなら…妊娠したら、産み育てられるのか。良く考えよう(自立している?経済的にはどう?)望まない妊娠は避けよう。
- 選ばれて生まれてきたみんなは、命をつなぐ役割がある。それまで健康な体を保ち、今は思春期の体の変化を誇らしく感じよう。

性についての考え方は個人差があって当然です。ただ、高校生は望まない妊娠・性感染症・性犯罪などリスクが高いことを自覚し行動しよう。何かあったら相談してね。



チャイルドラインとちぎ

という電話相談もあります

0120-99-7777 毎日午後4～9時

とちぎ性暴力被害者サポートセンター (通称:とちエール)

という県の性犯罪や性暴力の被害者相談窓口も7月より運用開始となります。

夏は意外に“冷える”

からだの外

夏のエアコン
外の気温との差は5℃以内
この差が大きいと、体温を調節する自律神経に負担がかかります

扇風機を壁にむけると
こちよい気流がつかれる

からだの中

冷たい飲み物、アイスを食べすぎない

冷えを改善する
ビタミンEを含むのは、カボチャ、アボカド、ウナギ、ナッツ類

適温は、28℃くらい

冷気が直接あたらないよう、風を上向きに

寝るときはタイマーを

ナス、きゅうり、トマト、レタスなどの夏野菜はからだを冷やすので、なるべく火を通して食べる

シャワーで済ませず、お風呂にゆっくりつかる

気になる病気①～デング熱～

昨年8月に国内で感染が確認され話題になった。

蚊(日本ではヒトスジシマカ)に刺されることで感染し、人から直接人へは感染しない。感染しても発症しないことも多い。蚊にさされて3～7日で高熱・頭痛・関節痛などの症状があれば医療機関へ。蚊に刺されない予防を。

気になる病気②～中東呼吸器症候群(MERS)～

韓国で感染が拡大したMERSは2012年に初めて確認された感染症。おもな症状は発熱・せき・息切れなどで下痢などの消化器症状を伴うこともある。中東のヒトコブラクダがウイルス保有動物ではないかとされている。また、濃厚接触者間での感染もあることから、飛沫感染や接触感染も考えられている。中東や韓国などの旅行等には情報収集を。