

ほけんだより 8月



北陵高
保健室



夏	休	み	あ	け	の																										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
準	備	か	？																												



今年の夏休みは例年よりもだいぶ短かったので、あっという間でしたね。新型コロナウイルス感染者が増えているので、おでかけもできず、退屈だったという声も聞こえてきそうです。でも、今年に限っては仕方ないですね…。何よりも健康が一番大事です！
2学期は、しばらく酷暑の日が続きそうです。暑さでおこる熱中症は、気をつければ予防できるものです。のどが渴いたと感じる前に水分をとることを意識して、休み時間毎の水分補給を心がけましょう。

保健室からのお知らせ

今後の健康診断の予定

9月15日(火) 歯科検診(8クラス)
9月24日(木) 耳鼻科検診(全クラス)
11月10日(火) 歯科検診(7クラス)



急な天候の変化に



熱中症に気をつけて！！

熱中症を予防する！ 効果的な水分の補給について

●少量ずつこまめに摂ろう

●塩分も摂ろう

●炭酸飲料は向きません



吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。



汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。



炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。

まぎらわしい、その症状…



確実に予防できるのは熱中症です！

授業中、体調が悪くなったら、すぐに担当の先生に伝えましょう。無理をしてはいけません。

朝食抜きも、朝の登校中に熱中症を起こしてしまう原因になります。必ず朝食を食べて学校に登校しましょう。寝不足も絶対にいけません！！

保健室に水分(ジャグ)を用意します

2学期のスタートはいままでにない暑い中での学校生活になると思います。おうちから、水筒で飲み物を持参してくると思いますが、もし放課後までになくなってしまった場合は、**保健室に冷たい水を用意していますので、自由に飲みに来て下さい。**



保健室に運ばれた熱中症の生徒に、その日飲んでいたものを聞くと、「お茶」や「水」と答えます。それではダメです。水分だけでは、塩分が少ない状態になり、手足がしびれたりけいれんしたりしてしまいます。塩分も必ず体内に取り入れるよう気をつけましょう。ただし、基本飲み物は必要な量を各自で準備してきてください。そして、水だけでは塩分不足になってしまうので、塩分チャージなども準備して必要なときに摂取しましょう。

正しいマスクのはずしかた



マスク表面は汚染区域です

マスク着用について

マスクは、学校の自転車置き場から校内に入るときには着用して下さい。クーラーのかかっている教室での授業中や廊下を歩くときにはいつもつけているようにしましょう。ただ、気温・湿度が高く熱中症などになりやすいときには、他の人と距離を十分にとりマスクを外してもかまいません。

熱中症は命に関わることもあります。息苦しさや気持ち悪さ、頭痛等の症状があったら、マスクを外して深呼吸したりするなど、自分の判断で適切に行動してください。

マスクを外すときには、ゴムをつまんで外し、なるべくマスクの表面に触れないようにし、内側をたたんで清潔なビニール等に入れておきましょう。

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



熱中症

こんな症状があらわれたら注意！！

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだのだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い



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



熱疲労

熱射病

8/31は野菜の日 夏野菜で元気に！

