

保健室だより

No.3 R3. 7

宮城第一高校 保健室

夏の健康

歌合戦おつかれさまでした。1, 2年は初めての、3年生は2年ぶりでしたね。休日も登校して準備をし、クラス内で意見が違ったこともあったけど、当日はどのクラスも一体感のある素晴らしい発表でした。来年がまた楽しみです。梅雨が明けると夏本番です。夏の健康管理についてお知らせします。

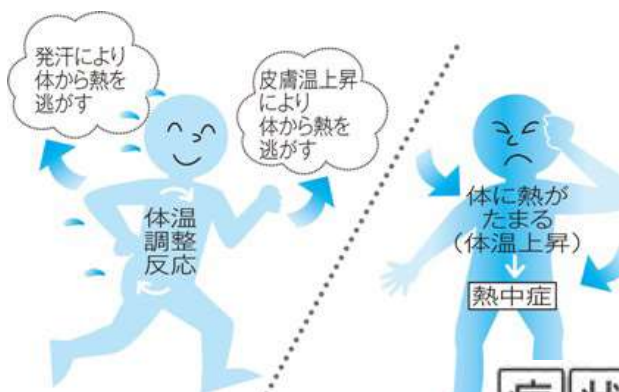


熱中症は予防が大切です

熱中症対策!!

1に水分補給! 2に塩分補給!

熱中症の機序 体に熱がたまると、起きます。汗をかいて熱を逃しましょう。



汗をかくには水分補給

* 水だけだと体の塩分濃度が薄くなり濃度を戻そうと尿として排出され、水分とともに電解質が失われ、より水分不足になります。



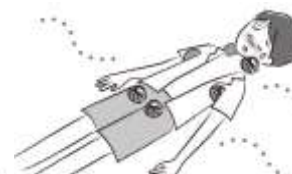
症状別重症度 & 応急処置

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など

涼しいところで休ませ、スポーツドリンクなどで水分・塩分を補給する。



衣服をゆるめ、氷のうなどでわきの下、首、足の付け根を冷やす。



すぐに救急車を呼ぶ。

「新しい生活様式」での熱中症予防

マスク着用時、作業や運動
負荷のかかることは避ける



屋外で人と2m以上の距離が
とれる場合はマスクを外す



換気しつつこまめに
温度調節はエアコンで



エアコン使用中も
換気は必要です



体調がおかしいと感じたら
涼しい場所へ

日頃からの
健康管理チェックを



マスク着用は必要です。第2グラウンドから戻ってくるときマスクをはずして会話をする姿がみられます。危機意識緩んでいませんか。手洗い場の石けん液の補充が頻繁に行われています。手洗いは習慣にしましょう。引き続きコロナ感染予防につとめてください。

冷えすぎは NG



教室でエアコンをつけて快適に学習していると思いますが、長時間冷房の効いた部屋にいたり、寒い場所と暑い場所を行き来することで体温を上げる交感神経と体温を下げる副交感神経とのバランスが崩れます。その結果うまく機能しなくなり、体に不調が表れることがあります。いわゆる冷房病です。

また、冷房が苦手な人や、席によっては冷えすぎて体調が悪いと言って保健室に来る生徒もいます。温度設定を適切にして使用してください。

8・9月のカウンセラー来校日
8月24日
9月7日、14日、28日

保健室から連絡

健康診断結果受診が必要な生徒には受診の案内を渡してあります。夏期休業中に受診してください。

保健室からタオル等を借りている人は夏期休業前に返却してください。