

☆☆保健だより☆☆

高崎健康福祉大学高崎高等学校 保健室
2019年 5月

元号が平成から令和に変わり、新緑の美しいさわやかな季節になりました。新年度が始まってひと月が経ち、新しい環境や人間関係にも、徐々に慣れてきた頃でしょうか。しかしその一方で、例年、ゴールデンウィーク明けの5月は生活のリズムが崩れてしまい、心身の疲れが出やすく、体調不良を訴える人が増えてきます。体と心はつながっています。 だるい、気持ち悪い、頭痛腹痛といった身体症状がストレスなど精神的な原因から、また、やる気が出ない、気分の落ち込みなどの精神症状が疲労や睡眠不足などの身体的な原因から起きることは、珍しくありません。

定期的に十分な食事や休養をとって『体をケアする』、趣味など楽しめる事やリラックスできる事で『心をリフレッシュする』、この2つを心掛けながら過ごしていきましょう。



▲▽▲▽▲ 定期健康診断 5月の予定 ▲▽▲▽▲

5/7 (火)	胸部レントゲン撮影	1年生
9 (木)	貧血検査	2年生・1年生アスリートクラス
15 (水)	尿検査 再検・予備日	再検者・4月の未提出者
16 (木)	歯科検診予備日	4月の未受験者
29 (水)	眼科検診	全学年(問診票より抽出)
30 (木)	内科検診 1日目	2年生
31 (金)	内科検診 2日目	2年生(前日の続き)

『出席停止』について * * * * *

学校は集団生活の場なので、感染が拡大しやすくなります。

そのため、学校感染症と言われる感染力の強いインフルエンザ・風しん・麻しん(はしか)・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・水痘(みずぼうそう)・咽頭結膜熱(プール熱)・結核等の感染症にかかった場合は、『出席停止』となりますので、速やかに担任に連絡をしてください。

治療や休養後、医師から【治癒証明書】をいただけたら登校できますので、担任に提出してください。【治癒証明書】は、保健室にもありますが、本校のホームページからダウンロードできます。

≪ 熱中症 ≫ に注意! 予防が大切です!!

5月に入って日中の気温がだいぶ高くなってきました。

体に熱がたまって起こる熱中症ですが、

熱がたまる要因としては、①高温多湿 ②水分不足

③体調不良 などがあります。それに加えて、真夏前のこの時期は、まだ ④体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。



■熱中症の症状

重症度Ⅰ度……手足がしびれる めまい・立ちくらみがする
足がつる・こむら返りがある(筋肉の硬直)
気分が悪い ぼーっとする

重症度Ⅱ度……頭ががらがんする(頭痛) 吐き気がする おう吐
からだのだるい(倦怠感) 意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ度……意識がない 体が引きつる(けいれん)
呼びかけに対し返事がおかしい
真っ直ぐに歩けない・走れない 体が熱い

■熱中症の対処法

- * 涼しい場所に避難させて、衣服をゆるめる
- * 体を冷やす うちわで扇ぎ体に風を当てる
氷水やアイスパックで、首・脇の下・足の付け根を冷やす
- * 水分摂取 冷たいスポーツドリンクを飲ませる
- * 重症度Ⅲ度の場合や症状が改善しない場合は、すぐに医療機関に搬送する
→ 重度になると命を失う可能性もある

■熱中症の予防

暑さを避ける……天気予報をチェックし、日差しが強い暑い日は無理をしない
日陰・風・風通しを利用して、休憩をとる

こまめな給水……喉が渇く前に水分補給

運動時は塩分も必要なので、スポーツドリンクがお勧め

運動を控える……睡眠不足や下痢の人は要注意

暑さに体を慣らす……上手に発汗ができるようになるまで数日かかる



昼食時や体育の授業前後はもちろん、休み時間ごとに水分摂取を心掛けましょう。

部活中の水分補給は厳守です。部員同士で声を掛け合って、給水タイムをとりましょう。