

# 保健だより 6月



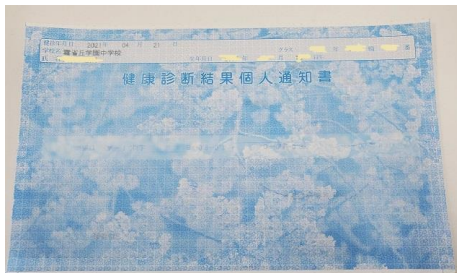
マスクを着用していても  
公共交通機関内では、私語をしない

雲雀丘学園中高校 保健室

## コロナ緊急事態宣言発令中

### 健康診断結果を確認しましょう

年に一回の健康診断の結果はどうだったでしょうか。学校生活を元気に充実したものにするために、自分の身体の状態を知っておきましょう。すぐに治療を必要とするものばかりではありませんが、気になる症状が見られた人には「治療勧告書」も配布しています。できるだけ、不調な状況は治しておくようにしましょう。尚、アレルギーやその他、普段から医療機関を受診している、すでに治療が済んだものについては、新たに医療機関受診の必要はありません。保護者の方にサインをしてもらって、学校へ提出してください。



### 健康診断欠席者、尿検査最終提出日

6/9 (水) 6 時間目

体操服を持参してください。

尿検査キットは担任の先生から受け取りましょう

### メディカルケアトレーニング（熱中症講座）を実施しました

テスト最終日（5/28）大塚製薬工場の青木勝司先生をお迎えして、熱中症講座を実施しました。参加は各クラブの代表者。40 分間の講演でしたが、熱心に勉強してくれました。熱中症の起こる原因、怖さ、予防の大切さを中心にたくさんの感想を書いてくれました。

高校校舎 1F に掲示していますので、ぜひ、皆さん読んでください。

熱中症予防のキーワードを抑えて、この夏は「熱中症ゼロ！」を目指しましょう。

#### 熱中症予防 4 つのキーワード

#### 1. 食事は大切

運動に必要な塩分をしっかり摂ろう

#### 2. 早めに対応 表を確認しておきましょう

#### 3. 水分補給+塩分補給 塩分に注目

#### 4. 「言える」「気づける」「休める」

環境作り クラブみんなで協力しよう

激しい運動中はマスクを外しましょう。

ミーティングはマスク着用です



### 熱中症が起こってしまったら すぐに先生に連絡すること！

レベル	主な症状	対応	運動再開
第1段階	・大量の汗をかく (いつもより多い汗) ・足がつる感じ	①すぐに休憩 ②水分・塩分補給 ③氷で体を冷やす	1 時間後 体調が良ければ可
第2段階	・めまい ・頭痛・吐き気(嘔吐) ・体に力が入らない	①～③に加え、 ④大人に連絡 ⑤クーラーの効いた部屋へ移動	再開不可
第3段階	・動きがおかしい(歩けない) ・声かけに返事がない ・汗が出ず、乾いた皮膚 ・体がガクガクとけいれんする	①～⑤に加え、 ⑥救急車をよぶ (119番)	再開不可

\* 第1段階で適切な対応をしないと、短時間で第2・第3段階に至ります。

熱中症は、なるべく早い段階で、手当てをすることが大切です！