

保健・安全だより 6月

欠席者対象健康診断(尿検査最終提出日)

6月15日(月) 忘れずに!

雲雀丘学園中高校 保健室

梅雨の季節 健康と安全 熱中症を予防しよう!

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。学校生活を元気に送るために、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、不調な状態は治しておくようにしましょう。

尚、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改めての受診は不要です。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。

5/27(水)の熱中症予防講座で紹介され、
話題になったトピックです!

○熱中症を予防しよう!



水分

×

規則正しい生活リズム

×

塩分

×

鉄分




休憩時間の都度、
一口水を飲むことを
心掛けよう!

早寝・早起きをして
朝ご飯はしっかり食べよう!

発汗により失われるミネラルたちです
飲料やバランスの良い食事から摂取しよう!

○熱中症の「危険度」チェック!

熱中症は急激に悪化します。厚生労働省などの基準による「Ⅰ度～Ⅲ度」のサインを知り、自分や友達の命を守ろう!

危険度	主な症状
Ⅰ度 	顔面蒼白(顔色が悪くなる)、脱水、めまい、立ちくらみ、吐き気、筋肉痛、 筋肉のこむらえり(痛い)
Ⅱ度 	口の渇き、めまい、強い頭痛、イライラする、だるさ
Ⅲ度 	意識がない、呼びかけへの返事がおかしい、まっすぐ歩けない、身体が 異常に熱い *危険Ⅳもあり(2024年～)、Ⅳは体温が40℃以上でかつ意思疎通が難 しい状態で、集中治療室での治療が必要となる

○熱中症になってしまったら、どうする?

Ⅰ度の段階で以下の対応を行い、

Ⅱ度(医療機関搬送)、Ⅲ度(救急車要請)へと進まないようにしましょう!

① 涼しい場所へ移動させる!

風通しのよい日陰やエアコンの利いた室内などの涼しい場所へ移動させましょう。

② 身体を冷却する!

衣服をゆるめて寝かせ、うちわや扇風機で風を当てましょう。

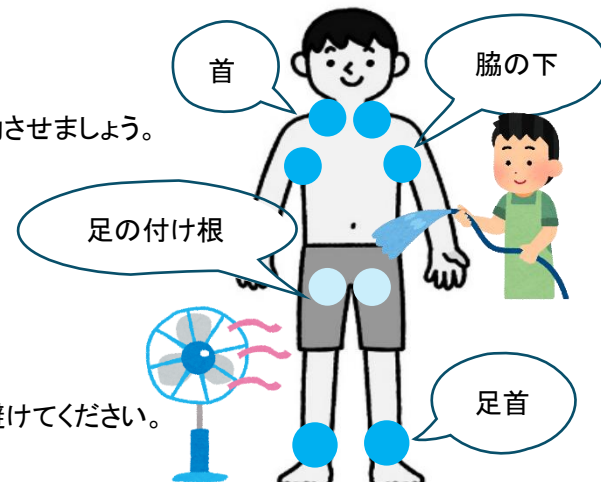
霧吹きやホースで体の表面に水をかけます。

氷やアイスパックなどで体を冷やしましょう。

③ 水分・塩分を補給する!

呼びかけに応えない、吐き気があるときは、無理に飲ませることは避けてください。

冷やす箇所はここ!



保健室の教育実習生、好村美桜さん、門井那菜さん、山内あかりさん、今月の保健安全だよりの一部を作成してくれました。