

ほけんだより7周

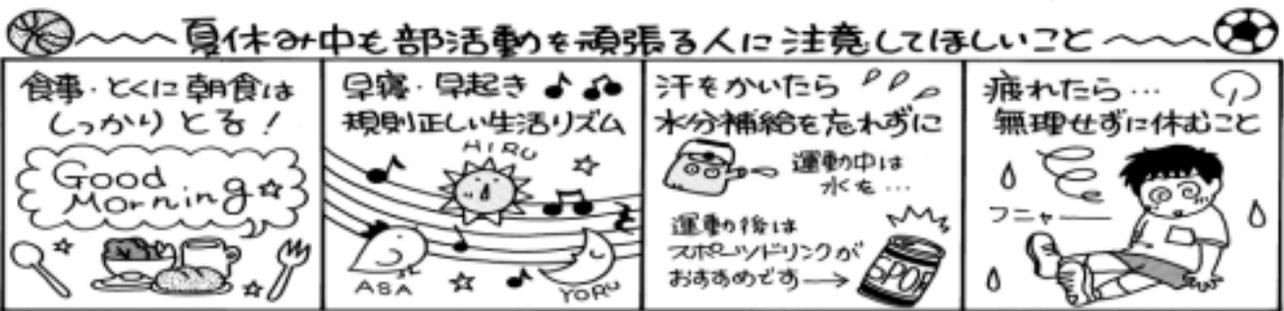
令和7年7月17日(木)
金沢西高等学校 保健室

夏休み中に治療しよう



夏休みを楽しみにしている人も多いと思います。遊びはもちろん、勉強や部活動など、いろいろ計画を立てていることと思います。夏休み中も体調管理をして有意義に過ごしましょう。

むし歯の治療が済んでいない人には保護者懇談時に再度「受診勧告書」として結果のお知らせを渡します。後期補習までに受診を済ませてくださいね。受診後は、結果のお知らせを忘れずに保健室に提出して下さい。



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度(中等症)】吐きけがする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度(重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。



WBGT(暑さ指数)測定器が体育館にあります。外用は体育準備室にあります。部活動の前に測定し、WBGTの数値を確認し、各自が熱中症予防行動をとってください。

登下校や校内でよく使っている人を見かける「ハンディファン」は携帯用として便利ですが、正しい使い方をしないと“熱中症のリスクを高める可能性があります。”



「涼しいと錯覚する」原因に

体温が上がっているのに、涼しい風が当たっているせいで自分の熱のこもりに気づきにくくなる可能性があります。風によって一時的に涼しさを感じても、実際には体温が上がり続けていることもあります。

熱風で体温上昇の可能性

気温が高い日にハンディファンを使うと、熱風を送ってしまうこともあります。かえって体温上昇につながりかねません。ハンディファンの風が熱風のように感じられるときは、使用を控えた方が安全です。

汗が乾いて体温が下がらない

汗をかいてもすぐに乾いてしまうことで、体に熱がこもりやすくなる場合もあります。汗は蒸発する際に熱を奪い、体を冷やす役割を果たすが、風で乾きすぎると体温が下がりにくくなります。

ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といったものは使わない



「月経についての問診」



7月14日(月)～16日(水)女子対象に「月経についての問診」をGoogleフォームで実施しました。8月の後期補習の時に、必要な生徒には健康相談を実施する予定です。