



平成30年5月23日
石川県立金沢二水高等学校
保健室

新年度が始まってもうすぐ2か月がたとうとしています。4月には様々な健康診断が行われ、自分の健康について考える機会がたくさんあったのではないのでしょうか。一方で新しい環境で頑張る日が続く、疲れがたまっている人もいるかもしれません。忙しい毎日ですが、そんなときこそリラックスできる時間を作り、身体と心をしっかり休ませましょう。

オススメ お風呂でリラックス

暖かい時期になるとシャワーだけで済ませてしまう人もいますが、湯船につかることは心や身体に良い効果がたくさんあります。

- ・緊張していた筋肉が緩み身体がほぐれる
- ・血行が良くなり新陳代謝が高まる
- ・気持ちが落ち着く など



ぜひ！

㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦

保健室利用時の約束

㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦

暖かい日が多くなり、外での活動が増えるとともにケガで保健室を利用する人も増えていきます。保健室の利用についてもう一度しっかり確認し、みんなで気持ちよく利用しましょう。

◎ 緊急時以外は休み時間、放課後に利用しましょう。

◎ 薬は使用しません！

保健室は病院ではないので、皆さんに薬をあげることはできません。

鎮痛剤・頭痛薬など、常備薬は日頃から持ち歩くようにしましょう。

※「湿布をください」という人がよくいますが、湿布は痛み止めの貼り薬（解熱鎮痛剤）です！

湿布も飲み薬同様あげられません。



◎ 自分でできる処置は自分でしましょう。

けがをしたら保健室へ直行するのではなく、皆さんにできることはたくさんあります。

水で洗うなど自分でできる処置は自分で行いましょう。

ハンカチやティッシュ同様、絆創膏を常に持っておきましょう

◎ 継続的に処置することはできません！

保健室では、基本的に学校生活中に起こったけがの応急処置を行います。

原則、絆創膏の貼り換え等はいませんので、家でけがをした場合や継続的な処置が必要な場合は自分で準備してください。



㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦

㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦

㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦㊦

健康診断後、お知らせを受け取ったら
必ず受診しましょう



健康診断の結果、受診が必要な人にはお知らせを渡しています。なるべく早く医療機関へ受診するようお願いいたします。受診後は、用紙をすみやかに保健室へ提出してください。



熱中症に注意！



熱中症は暑さに慣れていない今の時期にも起こりやすいです！！体育の授業や部活動等、これから暑い中で活動する機会が増えていきます。今のうちから熱中症の対策をしていきましょう！

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。



環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!

では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい？



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れていないので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが渇いてからでいい？



のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

ランチオンセミナーのお知らせ

4月24日（水）に保健委員を対象に第一回ランチオンセミナーがありました。保健委員以外の皆さんの参加もあり、みんなでケガの予防について考えることができました。

次回はストレス対処法について話をする予定です。お昼ごはんを食べながら、健康についてのお話をききませんか？気軽に足を運んでくださいね！

対象：3年生 場所：会議室
日時：6月15日（金）
12:25~12:55
（多少時間は前後します）

