

# ほけんだより

# 5月

令和元年5月24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か月が経とうとしています。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き、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。



## 健康診断結果について



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

<p><b>気象条件</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆暑くなりはじめの時期</li> <li>◆急に暑くなった日</li> <li>◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日</li> </ul> <p>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。</p>	<p><b>体調</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆食事をきちんととっていないとき</li> <li>◆かぜや下痢の後</li> <li>◆睡眠不足のとき</li> </ul> <p>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。</p>	<p><b>環境</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆気温が高い</li> <li>◆湿度が高い</li> <li>◆日ざしが強い</li> <li>◆風が弱い</li> </ul> <p>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。</p>
---	--	--

### 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。症状がよくならないときは、救急車を!!

### では、こんな場合は？

<p>冷夏は、熱中症になりにくい？</p> <p>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。</p>	<p>水分補給は、のどが潤いてからでいい？</p> <p>のどが潤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。渴く前に水分補給をするのが大切です。</p>	<p>衣服の色や形は、関係ない？</p> <p>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。</p>
--	--	---

参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

## 第1回ランチョンセミナー（けがの予防） 開催

4月25日（木）に保健委員を対象に第1回ランチョンセミナーがありました。  
けがの予防と応急処置について考えました。

### ～ 応急処置 ～

擦り傷⇒水できれいに洗う

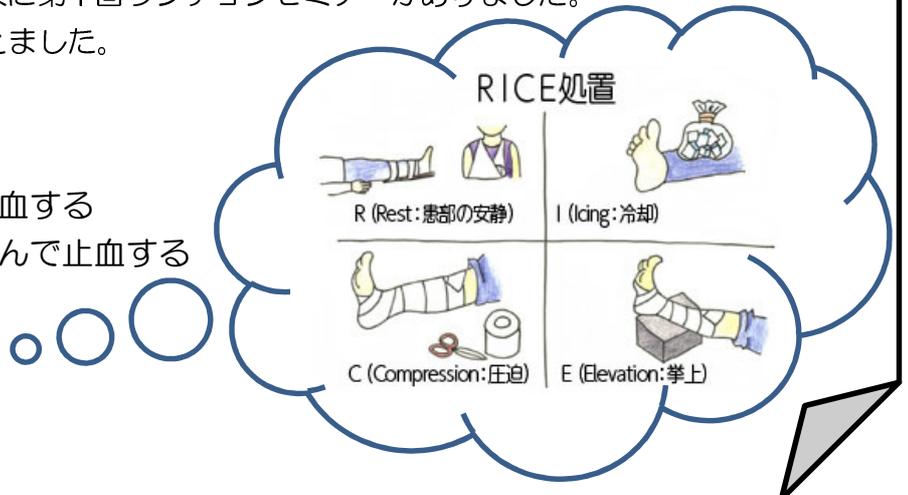
切り傷⇒水できれいに洗い、止血する

鼻血⇒少し下を向き小鼻をつまんで止血する

火傷⇒流水で冷やす

捻挫⇒R I C E 処置

ぜひ実践してみてください！



### ☆出席した生徒の感想をご紹介します！！

傷の処置の仕方などは分からないことがまだたくさんあった。

けがをしたとき、自分でもできるような簡単な処置があると分かりました。広めていきたいです。

RICE 処置は覚えやすく実践しやすいと思いました。

けがをする時は、環境的な要因だけでなく、気持ちの面でも関係があると知ることができた。自分が捻挫した時も気持ちが焦っていたなあと思っ  
てなるほどと思った。

普段からティッシュや絆創膏を携帯しておこうと思った。

日頃からけがに注意して安全に生活し、けがをした際は今習ったことを活かして適切に対処したいです。

保健について楽しく学べてよかったです。

昔言われていたことが正しくなかったことなどがあったので正しい知識をつけたいと思う。

これからの「二水アクト」や「二水祭」などの学校行事に活かしたいです。

### 次回 ランチョンセミナーのお知らせ

内容：ストレス対処法

対象：3年生

場所：会議室

日時：6月18日（火）12:25～12:50

みなさんも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！

