



保健通信 5月号

湯本高校保健室
2019年5月14日

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。新しい環境で頑張ってきた皆さん、疲れは取れていますか？大会やテスト勉強で中々忙しいと思いますが、そんな時こそ生活リズムを崩さないよう心掛けましょう。また、これから日差しが強くなり、暑さを感じるが多くなっていきます。体育や部活動の際は、こまめに水分補給をしていきましょう！

5・6月の健康診断予定

月	日	曜日	項目	対象
5	24	金	尿検査③	該当者
6	10	月	内科検診	2学年
	13	木	歯科検診	全学年
	17	月	内科検診	3学年
	24	月	内科検診	1学年

学校医：九里 孝雄先生
 学校歯科医：野木 敏久先生
 学校薬剤師：四家 真理子先生

これからお世話になる
 学校三師の先生方です！

これからの季節..... 熱中症に注意してください！！

気温が高い

湿度が高い

風があまりない

急に暑くなった

私たちの身体は暑くなると汗をかくことで熱を放散し、体温が上がり過ぎないように調節しています。気温や湿度がないと体内に熱がこもりやすくなります。また、風がないと汗をかいても汗が蒸発しにくいので、体温が下がりにくくなり熱中症が起こりやすくなります。前日に比べ、急に気温が上がったような日は、身体が暑さに対して慣れていないため、熱中症になりやすくなります。



こんな症状があると熱中症の可能性がります



軽度

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・足がつる・筋肉痛
- ・汗が止まらない

中度

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい
- ・体に力が入らない

重度...ためらわず救急車を呼びましょう！

- ・まっすぐ歩けない
- ・けいれん
- ・体温が高い
- ・意識がない



熱中症にならないために、対策をしよう！

①こまめな水分補給

体育や部活動をする時は水やお茶ではなく、塩分が含まれているスポーツドリンクなどを飲みましょう。

②汗を吸いやすく、通気性の良い服を選ぶ

③体調を整えておく

睡眠不足、食事を抜くなどは厳禁！



熱中症かも？と思ったら水分補給のほかに...

- 1 涼しい場所に移動する
- 2 衣服をゆるめる
- 3 身体を冷やす

※自分で水分・塩分を摂れない場合や回復しない場合は病院へ行きましょう。

5月スクールカウンセラー来校日 23日 30日 (毎週木曜日)

カウンセリングを希望する人は、担任の先生、または養護教諭に予約を取ってもらいましょう。

最近、運動後の体調不良での来室が増えています。「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら急に暑い日もある5月。暑さに身体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。夏ではないから...と油断せず、過ごしていきましょう。体調が悪く感じたら、遠慮せず保健室に来てくださいね。