

保健だより7月号

令和3年7月 茨城県立石岡商業高等学校 保健室



【知って防ごう熱中症※】

今年は、昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症による影響で、マスクを着用していることや体が暑さに慣れていないことなどがあり、より一層熱中症への注意が必要です。暑い夏を乗り切るために、水分補給・健康管理しっかりと行いましょう。

夏休み前に確認!!

○症状と対処法

I 度（軽度）

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・足の筋肉がつる・大量の汗



対処法

＊涼しい、風通しのよい場所へ移動
＊安静にしてからだを冷やす（特に、手足、足の付け根、脇、首）
＊水分・塩分（OS-1 など）を補給



II 度（中等度）

頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感（疲れやだるさ）・ぐったりする

対処法

I 度の対応 十
＊症状が改善しなければ病院へ

III 度（重度）

高体温・意識障害 けいれん・手足の運動障害

対処法

I 度・II 度の対応を継続 十
＊すぐに救急車を呼び病院へ！
＊意識がない、顔色が悪く脈が弱い場合は、足を心臓より高い位置に上げる

△マスクについて

→ 十分に人との距離をとれる場所ではマスクを外しましょう。

※登下校中や暑さで息苦しいと感じた時には、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなど、自身の判断で適切に対応しましょう。また、のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。

△熱中症の怖さは、初期段階の症状に気づきにくく、自覚したときには症状がかなり進行していることがあることです。筋肉痛や頭痛、吐き気などを感じたとしても、熱中症だとは思わずに放置してしまい重症化につながるケースもあります。

【正しい手指消毒・手洗いを！】

▼正しい手指消毒の方法



上の図にあるように、消毒液の適量は1プッシュです。少し多いと感じるかもしれませんが、それくらいたくさんつけて手全体（爪や手首にも）に消毒液が行き渡るようにしましょう。また、感染症対策には手洗いが最も効果的ですので、アルコール消毒だけでなく、できるだけこまめに手洗いを行ってくださいね。

【健康診断・健康管理について】

健康診断

今年度のすべての健康診断が終わりました。結果のお知らせは、歯科検診と視力検査は全員に、その他の健康診断結果については、受診や治療の必要がある人へのみ配布しました。保護者の方にもしっかりと見せ、受診の必要がある人は、夏休みなど時間があるときにぜひ受診をしてください。

また、卒業後の進路は就職や進学など様々だと思いますが、卒業後は今に比べて医者へ行く時間が取りづらくなることが予想されます。学校の健康診断で指摘されたことはできるだけ早く、高校生のうちに、受診・治療をしましょう!!

健康管理

お願い：夏休み中も規則正しい生活を送ってください！

バランスのとれた食事



十分な睡眠
(夜更かしをしない)



適度な運動
(熱中症に気をつけながら)

