



😊保健便り7月😊

菊池女子高等学校 保健部

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑さに体が慣れていないうちは、熱中症に要注意です。熱中症は予防ができます。まずは、熱中症が起こるしくみと熱中症の症状、予防について知り、暑い夏を乗り切りましょう！つい、暑いからとエアコンの温度をガンガン下げたり、冷たい飲み物をガブ飲みするのは夏バテの元です。気をつけましょうね！！

熱中症はなぜおこる？



熱中症の症状を知っておこう

分類	症状	重症度
I度	<ul style="list-style-type: none"> めまい・失神（立ちくらみ） 筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがり） 手足のしびれ・気分の不快 	
II度	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない） 軽い意識障害（いつもと様子が違う） 	
III度	<ul style="list-style-type: none"> II度の症状 意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい） けいれん 手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない） 高体温（からだに触ると熱い） 	

熱中症は予防できます！！



- ①暑い日はぜったいに無理をしない。
- ②適当に休憩する。頑張り過ぎない。
- ③こまめに水分補給をする。（大量に汗をかいたら、スポーツ飲料等で塩分も補給）
- ④からだを暑さに徐々に慣らしていく。
- ⑤汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る。
- ⑥炎天下では帽子をかぶる。
- ⑦下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける。
- ⑧集団活動中は、お互いを配慮する。
- ⑨気分が悪い時、気軽に言える雰囲気をつくる。



熱帯夜の翌日や、暑くなり始め、急に暑くなった日は、熱中症になりやすいので要注意です！！

★★★★★★★ 保健室からのおしらせ ★★★★★★★★

健康診断について

4月・5月と行ってきました健康診断ですが、検査や治療が必要な生徒さんへは、「健康診断のお知らせ」をお渡ししています。もう一度、ご家庭でも確認をして頂き、なるべく早めに病院受診をお願いします。また、受診後は「受診報告書」を学校へ提出して下さい。

水質検査結果について

5月11日に水道水の水質検査と、5月25日にプールの水質検査を外部の検査機関に依頼し実施しました。両方とも水質基準に適合するという結果でしたのでお知らせ致します。次回、7月13日に学校薬剤師の先生が来校され、プールの水質検査を行う予定です。

