

ほけんだより 7月

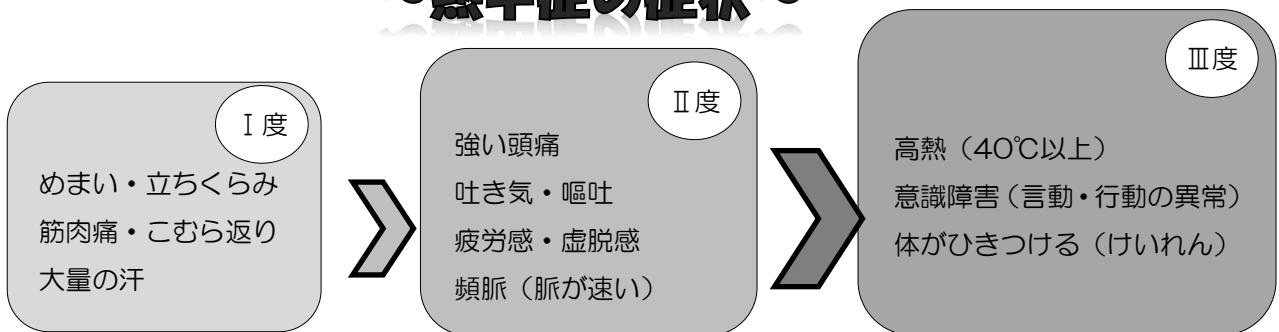
平成 29 年 7 月
 磐城桜が丘高等学校 保健室

6月21日に東北地方でも梅雨入りしました。ジメジメした暑い日もあれば、肌寒く感じる日もあり、この時期は気温差に注意が必要です！その日の気候に合わせて服装を調整するようにしましょう。また、汗を拭くタオルや雨の日は靴下の替えを準備するなど、賢く梅雨を乗り切りましょう。

知って防ごう！熱中症



～熱中症の症状～



～応急処置は FIRE～

もしも、友達・チームメイトが熱中症になったら...

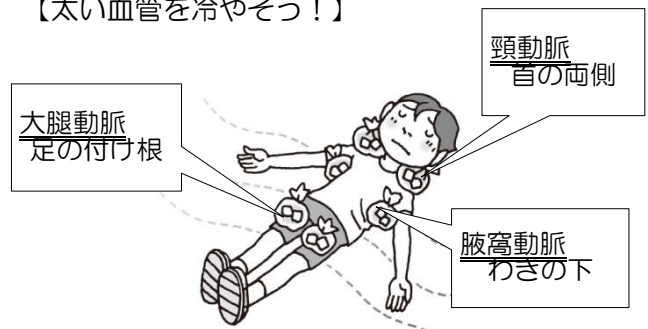
Fluid：液体（水分＋塩分）補給
 塩分を含む冷たい飲み物を自分で飲ませる

Ice：体の冷却
 太い血管を冷やすと冷えた血液が全身を巡り、体温を下げることができる

Rest：涼しい場所で休む
 冷房の効いた室内や風通しの良い日陰へ移動する

Emergency：119 番通報
 意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を！

【太い血管を冷やそう！】



氷のうなどが無い場合は、冷えた缶やペットボトルなどで代用！

治療は済んでいますか？

6月までに、各種健康診断の結果を配付しました。治療や検査が必要だった人は病院を受診していますか？

受診報告者が保健室に続々届いており、健康を自己管理できている人が多くなっているのは嬉しいことです。

部活動や課外などで忙しく、なかなか受診できないという人も多いと思います。しかし、勉強や部活のパフォーマンスを上げるためには、まず健康な体である必要があります。時間を上手に使って治療できるとよいです。

なお、報告書が未提出の人には夏休み前にもう一度お知らせする予定ですので、すでに治療済みの人でまだ受診報告書を提出していない人は速やかに提出してください。



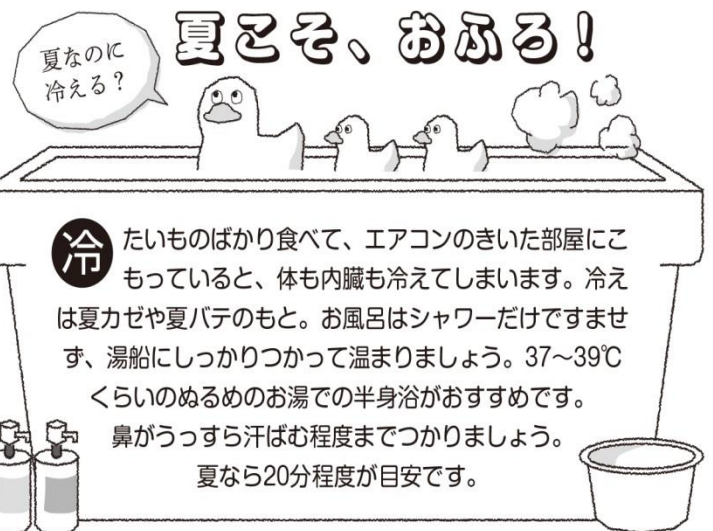
豆知識 ● ~アイスクリーム頭痛~

かき氷やアイスクリームなどの冷たいものを食べたときに、頭がキーンと痛くなった経験はありますか？

その原因は、「体温を上げようと大量に血液が送りこまれ、頭の血管が拡張するため」、「三叉神経が冷たさと痛さを混同して脳に伝えるため」の2つがあるとされています。

この頭痛を防ぐためには、冷たいものはゆっくり食べたり、温かいものと一緒に食べたりするとよいそうです。

また、暑いからといって冷たい物の摂りすぎには気をつけましょう。



七夕に願いたいことは…

7月7日は七夕。近年では、「笹に短冊を付けて願い事をする日」というイメージがついていますが、七夕のお祝いの始まりは子どもの成長を願う「節句」の一つであるそうです。

みなさんはどんなことを願いますか？私は桜が丘高校の生徒みんなが自分の目標を達成できることを願っています。そのためにも、心身ともに健康で学校生活を送ることができるよう、保健室ではサポートしていきます！

