



令和5年7月3日
一迫商業高等学校
保健室発行

ジメジメした日が続いています。東北地方の梅雨明けはいつ頃になるのでしょうか。
梅雨が明けると夏の暑さも本番です。日本では、土用の丑の日に「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防する風習があります。有名なのは“うなぎ”ですが、梅干しやう瓜（スイカやきゅうり）なども旬のものです。夏を感じる栄養たっぷりの食材を、好き嫌いなくしっかり食べて、元気に夏を乗りきりたいですね。

7月の保健目標 : 自主的な健康管理に努めよう

☆☆健康診断が終了しました☆☆

今年度の健康診断も無事終了しました。治療が必要な人や再検査を受けてもらいたい人には、結果と併せて「受診報告書」を渡しました。受け取った人は早めに受診するようにしてください。

忙しい中でも時間をつくり、自分の健康に目を向け改善しようとする姿勢はとても大切なことです。健康診断の結果から生活習慣を見直したり、健康な身体をつくるための行動を考え実践したりすることは、セルフメディケーションの1つでもあり、健康づくりの第一歩です。

栗原市では、子育て支援事業の一つとして、高校生までが医療費無料になっています。ぜひ、夏休みを利用して、自分の体のメンテナンスを考えてみませんか？

～健康診断の結果から～

- | | | | |
|---------|-----------------------------|-----------|-----------|
| 【眼科検診】 | ・アレルギー性結膜炎 2名 | ・急性結膜炎 2名 | ・結膜炎 1名 |
| | ・霰粒腫 1名 | ・内斜視 1名 | ・視力低下 21名 |
| 【耳鼻科検診】 | ・難聴疑い 1名 | | |
| 【歯科検診】 | ・むし歯 24名 | | |
| | ・歯肉炎（医療機関の受診が必要なもの） 11名 | | |
| | ・歯列・咬合（医療機関と相談が必要なもの） 10名 | | |
| 【内科検診】 | ・アトピー性皮膚炎（内科検診で指摘されたもの） 11名 | | |
| 【身体測定】 | ・肥満（軽度～高度） 27名 | ・やせ 5名 | |

7月のカウンセラー来校日 5日（水） 26日（水）

●希望する場合は、大越先生または保健室へ直接申し込んでください。

一人で悩まないで”



熱中症 かもしれません

その症状

熱中症とは、暑い環境で起こる体の障害をまとめたものを言います。熱失神・熱けいれん・熱疲労・熱射病等の病型があり、後者に行くにつれて重症度が増します。

〈主な症状〉めまい・失神・四肢の筋や腹筋がつる(けいれんする)・筋肉痛・全身がだるい吐き気・嘔吐・頭痛・高体温・意識障害など

熱中症かな?と思ったら...



- ①まずは涼しい場所へ移動します。
※このとき、複数人がいるようならば大人の人を呼びに行きましょう。
- ②意識があるようなら食塩を含んだ飲み物やスポーツドリンクを飲ませます。
意識がはっきりしないときには無理に飲み物を与えてはダメです。
- ③意識がない時や朦朧(もうろう)としている時には、迷うことなく救急車(119番通報)を呼びます。
※救急車が到着するまでは積極的に体を冷やします。水道水を首から下全体にかけ続ける方法が推奨されていますが、体に濡れタオルを当てて扇風機やうちわで冷やしたり、首や脇の下、足の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスノンを当て冷やしたりする方法も効果的です。



学校には環境条件を知るための暑さ指数計が3カ所にあります。設置場所は...

- ①第1体育館
- ②第2体育館
- ③職員室前

7月からは、職員室前ホワイトボードに「熱中症予防運動指数」を掲示します。部活動の前などに意識して見てみてね!

大丈夫? そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい **みんなの足を引っ張りたくない**

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫?

水分とってる?



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。
自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

声をかけ、体調が悪そうだと感じた時には、すぐに保健室や近くにいる先生に連絡してください。