

ほけんだより 7月

高崎商業高校

保健室

R6.7.3



蒸し暑い日が続いています。

もうすぐ夏休みになりますが、夏バテせず元気に過ごしたいですね。

冷えすぎた部屋や冷たいものの摂りすぎは、体のだるさや食欲低下の原因になります。

ぬるめの湯船につかって体を温めたり、食事に温野菜や汁物をプラスしたりすると良いですよ。



室内でも発生する熱中症

熱中症というと、屋外で発生するイメージが多いかもしれませんが、室内でも熱中症になることがあります。

発生原因としては・・・

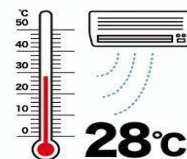
- ① 室温や湿度の高さ、風通しの悪さ
- ② 体調不良
- ③ 水分補給できない状況など

室内熱中症の対策ポイント

1 室温を適切に保つ

扇風機やエアコンを使用して、室温を適度に下げましょう。

遮光遮熱機能のあるカーテンやシェードなども活用しましょう。



2 こまめな水分補給／適度な塩分補給／休憩

室内にいる時は、のどがかわいていなくても、こまめに水分をとり、汗を大量にかいた時は、適度な塩分補給も重要です。



3 生活リズムを整える

睡眠不足や体調不良、栄養不足も熱中症になる危険を高めます。

バランスのよい食事や、睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。



4. 体を暑さに慣れさせる

適度な運動や、湯船につかって入浴をすることで、体を暑さに慣れさせましょう。

運動時や入浴時は前後に水分補給・塩分補給を忘れずに！

5 自分も家族もなるかもしれないとお互いに気をつける

室内でも熱中症になるかもしれないということを覚えておき、周囲の人にも伝えましょう。



デング熱にご注意を！！



・ 予防策は「蚊に刺されない」「蚊を発生させない」

デング熱は、蚊に刺されることによって感染する疾患です。

デング熱は急激な発熱で発症し、発疹、頭痛、骨関節痛、嘔気・嘔吐などの症状が見られます。通常、発症後2～7日で解熱し、発疹は解熱時期に出現します。

デング熱患者の一部は、まれに重症化してデング出血熱やデングショック症候群を発症することがあり、早期に治療が行われなければ死に至ることがあります。

屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊にさされないよう注意してください。（厚生労働省）



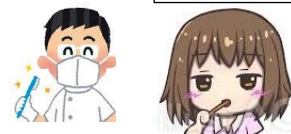
健康診断の結果「治療のおすすめ」をお渡ししました。

夏休み等を利用して早めに受診してください。

食べたらみがく

学校医の先生方から生徒の皆さんに伝言がありました。

歯科校医高瀬先生から



毎日朝起きたらかるく口をすすぐ（または、軽く磨くと目が覚めます）

食後、必ず歯を3分間みがく習慣をつけてください。（「食べたらみがく」が大切です）

眼科校医小林先生からは

コンタクトレンズを使用している生徒さんは



・夜寝る時にはコンタクトをはずす。

・はずしたコンタクトは必ずこすり洗いをしてください。

・コンタクトの使用期限は守ってください。

とのことでした。



検診に来てくださった先生方が「定時制の生徒さんは礼儀正しく本当にいい子ですね」とほめてくださいましたよ。