

7月

保健だより

福島県立湖南高等学校

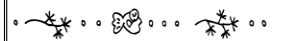
保健室

平成28年7月発行

梅雨に入り、雨が多くなったおかげで、ひまわりが元気に育っています。みなさんも開花に向けて夏に大きく成長するひまわりのように、将来に向けてがんばる夏にしませんか。



スクールカウンセラー来校日 7月8, 15日 8月26日



油断大敵、熱中症！！

毎年、何万人も救急車搬送される熱中症。自分は大丈夫！なんて思っていませんか。熱中症は、体温を調節できなくなり、体内で機能障害が起きた状態です。体育祭に部活動など、油断しないで注意しよう。

ちょっとした注意で予防！

体は、汗をかくことで体温を調節します。汗を出すために**水分補給**が大事。「のどがかわいた」と感じたら、すでに水分不足になっているので、そうなる前にこまめに水分補給しよう。

体調が悪いと熱中症になりやすい。そこで日頃の**体調管理**が必要。睡眠、栄養をしっかりとう。

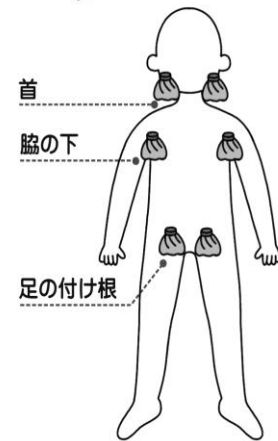
暑さをさける工夫をする。日陰や風の通る所など**涼しい場所**で活動しよう。

応急処置！

- 涼しい所に移動する。
 - 衣類をゆるめて休む。
 - 体を冷やす。 →
 - 水分を補給する。
- ★意識がはっきりしない時は救急車を呼ぶ



効果的に体温を下げるには ココを冷やそう!



太い血管が通っている箇所です。ここで冷やされた血液が全身をめぐることで体温が下がります。



蚊の用心・ひと刺し用心

蚊に刺されて「かゆ〜い」だけではありません。ジカ熱やデング熱は、ウイルスを持った人の血を蚊が吸い、その蚊が他の人を刺すことで感染します。そのウイルスを運ぶのが「ヒトスジシマカ」で、暖かい地域だけでなく、東北地方にも生存する蚊です。ジカ熱やデング熱は“海外のこと”ではなく、2年前には首都圏で100人以上がウイルスを持った蚊に刺されて感染しています。また、海外から来た人がウイルスを保有していることもあり、国内での感染も考えられます。

ジカ熱やデング熱は発熱や発疹の症状だけでなく、重症化することもある怖い病気です。

病気から身を守るために、『蚊に刺されない』『蚊を発生させない』ことを心がけよう。

外で活動する時は、虫よけスプレー、また、長袖・長ズボンなどの虫よけ対策をする。

さらに、生活の回りの水たまりをなくすことで蚊の発生をおさえることができます。

放置しているため水、にごり水がないか確認して、取り除きましょう。



夏は冷たいものが・・・

暑い時には冷たいものが欲しくなります。食べたいだけ、飲みたいだけっていると、胃腸が冷え、胃液が薄まり、胃腸の機能が低下します。そのため食欲がなくなり、夏バテになります。摂りすぎ注意！！



自分の健康状態は？

7月中旬に「健康診断結果のお知らせ」を配付します。お家の人と一緒に健康状態を確認してください。治療や検査が必要な場合は、放っておかないで、夏休みに受診しよう。