

ほけんだより 6月号



令和3年6月
懐風館高校 保健室

6月に入り、気温の高い日も増えてきていますね。今年の夏も厳しい暑さになることが予想されています。マスク生活が続きますが、熱中症にも注意しましょう。



熱中症 予防

<熱中症の症状(例)>

- 大量に汗をかく
- めまいや立ちくらみ
- 筋肉痛、こむらがり
- 頭痛
- 吐き気、嘔吐
- 体のだるさ



☆ひどくなると意識がなくなり、命が危なくなることも・・・

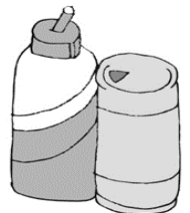
<水分補給のポイント>

①いつ飲む?・・・のどが渇く前に!

運動前と、こまめに(1回200~250ml 1時間に4~5回にわけて)

②何を飲む?・・・水だけでなく塩分と糖分も必要!

少し冷たい(5~15℃ぐらい)、スポーツドリンクがベスト



<ふだんから気を付けること>

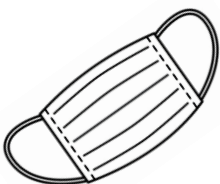
- 睡眠不足や、体調が悪いときには**無理をしない**こと!
- **朝ごはん**を食べること!・・・梅干しおにぎりや、みそ汁(インスタントでも可)など
- **お互いに声をかけあって**注意しあうこと!

まだ活動に慣れていない1年生は特に注意(先輩も気付いてあげよう)

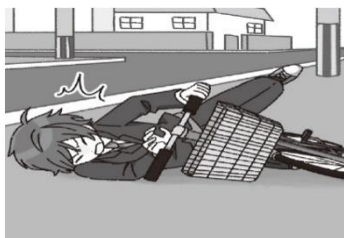
<マスクをつけているときは気を付けよう>

今年も感染症予防のため、夏でもマスクははずせません。でもマスクをしていると熱がこもりやすく、のどが渇いていることに気づきにくく水分不足になりやすいため、熱中症の危険が増します。

マスクをしているときは、意識して水分をとるなど熱中症に気をつけましょう!また、運動時にはマスクははずし、できるだけ人との距離をとりましょう。



災害共済給付制度 についてのお知らせ



学校の管理下・・・登下校中、校内(授業中、休憩時間中など)、部活動中(練習試合なども含む)

学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払い額が1,500円)以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。

お願い

ペットボトルを捨てる時には、下の図のように捨ててください！

ペットボトルを正しく分別しましょう



①キャップをはずす



②ラベルをはがす



③中を水洗いする



④つぶす

色覚検査について

先天性色覚異常は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%の割合にみられると言われています。後天性のものもあります。現在では、進学時などに色覚について問われることはほとんどなくなっていますが、今まで色の見え方に違和感があったという人や気になる人は、保健室で簡単な色覚検査をすることができます(保護者の同意が必要です)。

3年生のみなさん! 6月中に、色覚検査の希望を調査します。全員提出してください。