

7月のほけんだより

令和5年7月18日
大村高校保健室



いよいよ本格的な夏がやってきます。暑い夏は、熱中症に要注意！
感染予防も大切ですが、体調が悪くなりそうなときは、早めにマスクを外し、喉が渇く前にこまめに水分・塩分補給をする、熱中症警戒アラート発表時の運動は原則中止するなど、熱中症対策を優先してくださいね。
夏休みも夏季補習や部活動などで忙しいと思いますが、いつも以上に生活リズムを大切に、暑さに負けず、充実した夏を過ごせるといいですね。

危険！
熱中症が起まりやすい条件

からだ
・栄養不足
・体調不良
・脱水状態
(下痢など)

行動
・激しい運動
・慣れない運動
・水分をとっていない

こんなときは水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

環境
・気温(室温)、湿度が高い
・日差しが強い
・風が弱い
・急に暑くなった



実際に体育の授業や部活動など、学校でのスポーツ活動で死亡事故が起きています。
屋外でのスポーツ、屋内でも厚手のスポーツウェアや防具を装着する際には要注意！

熱中症重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	 自力で水が飲めないときは119番	 ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

活用してみよう！熱中症警戒アラート

「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が高いと予測される際に、危険な暑さへの注意と予防行動を促すための情報です。

環境省のLINE 通知などでも簡単に、熱中症警戒アラートを受け取ることができます。熱中症対策にぜひ活用してみてください。

環境省 LINE 公式アカウント ID : kankyo_jpn
QR コードからも登録できます→



夏休み中は健康になるチャンス！

ぜひ受診しましょう！

1学期の健康診断後、
受診勧告書を配られた人は、
ぜひ夏休みの期間に受診しましょう。



受診時には受診勧告書を持って行き、
病院で記入してもらった後、保健室へ提出してください。

日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。



こんなときは病院へ

- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

教室の空気検査を実施しました

先日、学校薬剤師の濱崎先生に教室等の空気検査を実施していただきました。

結果 CO2 濃度が基準値を超える教室がありました。(基準値：1500ppm)

(CO2 濃度が高い＝相対的に他の空気汚染物質も増えている＝空気が汚いと予測される状態)

考えられる要因 サーキュレーターは使用しているが、ドアが数cm開いているだけ ⇒ 換気が不十分

サーキュレーターが回っていても窓やドアが開いていなければ、
汚い空気が教室内を回っているだけです。

サーキュレーター使用 + 対角線の窓を10cmあける

特に、移動教室がなく、教室での授業が続く日には徹底し、
教室の中をきれいな空気にして、健康に過ごしていきましょう！
基準値の1500ppmを超えないよう、教室のCO2モニターも参考にしてくださいね。



保健室からの
お知らせ

夏休み明け、体育祭前の健康相談を学校医の恒任先生に実施していただく予定です。体育祭に向けて、体調のことで相談したいことがある人は、保健室へ申し出てください。詳しくは、8月に教室掲示でお知らせします。