

ほけんだより 7月

北条高校保健室
令和5年7月

7月に入り、本格的に暑くなってきました。まだ暑さに慣れていない今の時期は、特に体調を崩しやすいくなります。熱中症や夏バテにならないように、各自で健康管理に努めましょう。そして、元気に1学期を終えることができるようにしましょう。

7月の保健目標

疾病治療の継続をしよう
夏の健康に留意しよう



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
<p>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</p> <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p> <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p> <p>ただちに119番</p>
<p>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。</p> <p>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。</p>		

How? どのように予防するの?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

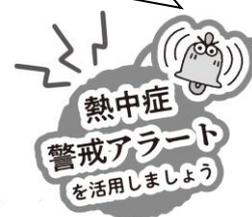
疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症の危険が高い日に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録すると、情報を受け取ることができます。



環境省のLINEアカウント



食中毒に気を付けましょう

気温・湿度の高い日が続き、食中毒が発生しやすい季節です。ポイントを押さえ、予防に努めましょう。

食中毒予防の3つのポイント

<細菌をつけない>

- ・手洗いの徹底
- ・台所や調理器具の清潔

<細菌を増やさない>

- ・早めに食べる

<細菌をやっつける>

- ・加熱する場合は、中心まで十分火を通す。



食中毒予防のポイント

お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

冷ましてからつめる

盛り付けは使い捨てカップに

火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱

卵料理は半熟のところなくなるまで加熱

生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる

治療勧告の用紙をもらったみなさんへ

健康診断の結果、検査や治療が必要と言われた人は、夏休みのうちに受診をしましょう。勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければよい結果は出せません。時間にゆとりができる夏休みは、自分の体のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく二学期を迎えられるようにしましょう！

夏休みは治療のチャンス

