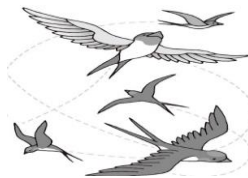


ほけんだよい



令和6年5月16日

稲付中学校

保健室

ゴールデンウィークも終わり、各学年、運動会に向けての練習が始まっています。心身ともに疲れが出る時でもあります。風邪の症状を訴える生徒もいます。食事や睡眠、休息をしっかりとるようにしましょう。また、今後気温が25度を越える夏日も増えることが予想されます。熱中症にも十分注意して過ごすようにしましょう。

熱中症になりにくい体をつくろう！

「しよわつじゅんか」といって、徐々に体を暑さに慣れ(順応)させることをいいます

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



熱中症の症状としては、「熱失神」「熱けいれん」「熱疲労」「熱射病」の4つに分類されますが、これらの病態が組み合わさった状態として現れます。

軽症<熱失神>・・・めまいや立ちくらみ（皮膚血管の拡張などで血圧が低下し脳血流が減少）

軽症<熱けいれん>・・・足がつる（大量に汗をかき、血液中の塩分濃度が低下）

中等症<熱疲労>・・・頭痛、吐き気など（大量の発汗により血液循環量が減少し、脳への血流不足）

重症<熱射病>・・・意識障害など（熱疲労が進行し、過度に体温が上昇）

熱中症初期のサインがあれば、涼しい場所に移動し、水分・塩分補給を行きましょう。休んでも改善が見られなかったり、水分補給ができないときは医療機関を受診しましょう。

また、この時期に気をつけてほしい1つに「紫外線」があります。

紫外線は、浴びると皮膚が炎症を起こし、赤くなったり、水ぶくれになったりします。また、シミやしわなど、皮膚にダメージを与えて老化を早めたり、細胞のDNAを損傷したりするそうです。

対策としては ⇒ 紫外線に当たる時間や時間帯に注意する

⇒ 日よけ対策をする（帽子やUVカット素材の衣類の着用）

⇒ 日焼け止めの利用

*一方で、紫外線はビタミンDを合成し、カルシウムを増やして骨を丈夫にする働きもあるため極端に恐れず、適度に対策をしていくことがすすめられています。



気づいていますか？



心の疲れに

保健室前の掲示物にもありますが「メンタルヘルスリテラシー」とって、10代のみなさんも自分の心の状態に気づいたり、精神疾患についての知識を増やしたり、対処できるようにしていくことが大事だといわれています。

心が疲れないように、上手に気分転換をしたり、生活リズムを整え、悩みを1人で抱え込まずに周りに相談していくようにしていきましょう。

3Rにチャレンジ!

今、世界ではゴミの量や処理方法などが問題になっています。そこでゴミを減らすために考えられたのが3R（スリーアール）です。

Reduce リデュース

ゴミの発生を減らすこと。

例 マイバッグを持って買い物に行く、長く使える製品を買う



Reuse リユース

使わなくなったものを再利用すること。

例 着なくなった服を寄付する、読まなくなった本を古本屋に持っていく



Recycle リサイクル

ゴミを資源として回収し、再利用すること。

例 ビン、缶、ペットボトルなどきちんと分別する



5月30日は「ゴミゼロの日」。どれも簡単なことなので実践してみましょう。

5月30日は
ゴミゼロの日



健康診断 まだまだ 続きます

5月20日(月) 眼科検診・全学年

29日(水) 腎臓検診2次

…対象者

30日(木) 腎臓検診2次予備日

…29日に忘れた生徒

6月 3日(月) 耳鼻科検診①

…2年、1年1.2組、5組

4日(火) 耳鼻科検診②

…3年、1年3.4組

6日(木) 歯科検診①

…2年、1年1.2組、5組

20日(木) 歯科検診②

…3年、1年3.4組

【出席停止解除届について】

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、その他感染症に罹患した場合は「出席停止」となり、欠席扱いにはなりません。感染症が治癒し、登校する際は「出席停止解除届」をご記入いただき、提出してください。学校ホームページ「配布文書」よりダウンロードできます。

ご家庭にて印刷ができない場合は、お渡ししますので、事後の報告をお願いします。

【出席停止扱いとなる感染症】

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎(ノロウイルス等)・咽頭結膜熱・麻疹・風疹・百日咳・水痘(帯状疱疹)・流行性耳下腺炎・マイコプラズマ感染症・溶連菌感染症・流行性角結膜炎・手足口病 など