保健だより 7月

★☆★☆彡★☆★☆彡★☆★☆彡★☆★☆彡★☆★☆彡 愛知県立尾北高等学校

健康診断の結果をふまえて 今後に活かすために

４月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。

では、疾病や異常の疑いがなかった人はどうでしょう。健康診断の結果はもう気にしなくていい…とは考えてほしくないのです。たとえば、去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったことは？　また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、いまの状態をしっかり把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。

真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて２つの方法があります。

① 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します（熱中症対策では塩分補給も大事！）。

② 環境温度を調整する

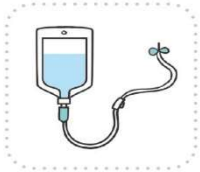
エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。

熱中症の応急処置は「FIRE」！

F Fluid
液体（水分＋塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）

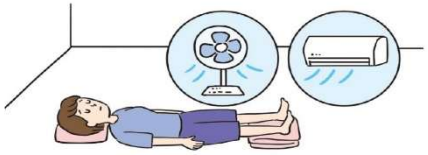


I Icing
身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る

R Rest
運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency
「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

＊＊＊ 保健室より ＊＊＊

新型コロナウイルス感染症の感染が拡がってきています。本校の６月の新型コロナウイルス感染症の感染者数は34名でした(５月は６名)。

今、一度『基本的な感染対策【５つの基本】』を行って、元気に過ごしましょう。

感染対策の５つの基本とは

新型コロナ感染対策「５つの基本」 NHK

- ① 体調不安や症状あるときは自宅療養か医療機関を受診すること
- ② その場に応じマスク着用やせきエチケット
- ③ 3密を避けることと換気
- ④ 手洗い
- ⑤ 適度な運動と食事

＊体調不良や発熱などの症状がある場合には、無理せずに自宅で療養したり医療機関を受診しましょう。

＊暑さで換気の徹底が難しい季節ですが、感染の拡大予防のために積極的に換気を行いましょう。

《参考資料：NHK NEWS WEB》