

保健室・教育相談だより



平成25年7月・静学保健室発行

7月1日(月)の献血では72名の献血希望者があり、そのうち34名の献血の協力をいただくことができました。面接時に担任から「健康診断の結果」を渡していただきますので、親子で確認をお願いします。治療がまだ済んでいない生徒は早めに受診をしてください。



スポーツ時における 熱中症の処置方法

軽度 **熱失神** **脱水状態**

- ・足がつる
- ・めまい、立ちくらみがする
- ・唇、口の中が乾燥する
- ・手足が冷たくなる
- ・汗がどんどん出てくる
- ・涼しい場所へ移動する
- ・衣服をゆるめる
- ・水分を補給する

軽度 **熱けいれん**

- ・微熱が出る
- ・腹痛、吐き気
- ・手足がけいれん
- ・からだのだるい
- ・水を体全体にかけ風をあてて冷やす
- ・足を心臓より高く
- ・水分と一緒にスポーツ飲料(塩分)も補給する

中等度 **熱疲労** **塩分不足**

- ・熱が出る(38℃~)
- ・おう吐がある
- ・顔が赤い
- ・全身がけいれんする
- ・首、わきの下、太ももの付け根を氷で冷やす
- ・水分と一緒にスポーツ飲料(塩分)も補給

重度 **熱射病** **生命の危険**

- ・汗が出ない
- ・意識がない
- ・高熱がでる(40℃~)
- ・返答がおかしい
- ・救急車要請
- ・体全体冷やす

熱中症は予防することができる！

◎暑さ指数(WBGT)が28℃以上の場合は、無理な運動をひかえるようにしましょう！

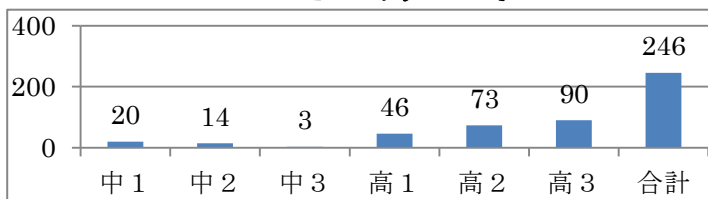
- ★タオルを毎日持ってきてください。
- ★水分補給のための飲み物を多めに、毎日持ってきてください。(スポーツ飲料・お茶・水)
- ★朝食は必ず食べてくるようにしましょう
- ★睡眠不足が続かないように、規則正しい生活をこころがけて。
- ★学校では、休憩時間に必ず水分補給をしてください。
- ★ワイシャツ、ブラウスの下には、通気性の高い木綿のシャツ(下着)を着て下さい。



7月の保健行事

- ・7/1(月)：献血(高2、高3の希望者)
- ・7/3(水)：熱中症予防教室(運動部)
大塚製薬より講師
- ・7/7(土)：思春期講座(高2対象)
御宿みほ助産師が講師
「いのち」の尊さについて考えます。
- ・7/13(金)：球技大会(高3)救護

6月の保健室来室状況(人)



7月のカウンセリング(スクールカウンセラー松永先生)

7/5(金)、9(火)、12(金)、16(火)19(金)
時間：12時30分~16時30分(生徒相談室にて)