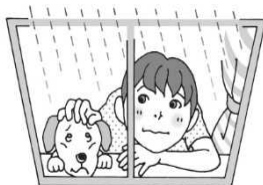


保健だより

令和4年 6月11日 ~6月号~

練馬区立北町中学校 保健室



梅雨入りし、天候が安定しない日が続いています。暑い日もある一方で、寒いと思うほど気温が低い日もあります。登校時暑いと感じていても、日中気温が上がらず寒く体が冷えることもあるでしょう。寒さに備えジャージ上下を持参する、または暑さ対策として、水筒も大きめのものを用意するなど、各自で必要な用意をしましょう。

○熱中症、急に暑くなったときは要注意です！

●熱中症、予防に努めましょう。

熱中症は、高温環境で運動など活動していて起こる射熱障害の総称で、症状としては、頭痛、吐き気、めまい、こむらがり、失神、けいれん、意識障害などあり、救急搬送となることもあります。なんとか対策し予防したいですね。



●熱中症、起こりやすい状況があります。

気温が高い日だけではなく、湿度が高い、風がない、日差しが強い日、急に暑くなった日等は注意が必要です。室内でも蒸し暑いと要注意です。



●自分でできる対策

- ①こまめな水分補給（喉が渇く前、活動する前になど、）塩分補給も必要です。
- ②体調を整える（早寝早起き、十分な睡眠をとる。食事は、特に朝食をしっかりとりましょう。）
- ③涼しい服装、日差しが強い時は帽子日傘を利用しましょう。
- ④暑さに体を慣らす。（軽い運動で汗をかきやすくすると体温調節がうまくいくようになります。）

●具合が悪いと感じたら、活動を中止し応急手当てをする。

- ・体調不良、具合が悪いと感じたら、無理せず、早めに、家の人、先生に伝えましょう。
- ・すぐに活動を中止し、涼しいところで休養しましょう。マスクをはずしましょう。
- ・水分補給をします。不調を感じた場合は、水より、経口保水液のような塩分糖分が取れる飲み物がよいです。冷たいものが効果的です。
- ・左右頸部、脇の下、脚の付け根を冷やします。
- ・自分で飲み物を飲めない、意識がはっきりしない場合は受診、救急搬送となります。



○健康診断の結果、受診の必要な人に受診のおすすめを配布しています。

内科、眼科、耳鼻科、歯科健診の結果、受診が必要な方に受診のおすすめを配布しています。かかりつけ医の先生にご相談受診ください。また、精密検査のお知らせが配布された方は、日程調整が難しいですが、必ず受診してください。



