

ほけんだより 7月

昴学園高等学校保健室



健康診断で病気や異常の疑いがあった人には、個別にお知らせを渡しています。必ず保護者にもてもらい、早めの受診(検査・治療)と、受診後の保健室への報告をお願いします。

日程	内容	対象者	持ち物・服装	注意事項
7/8 (木)	歯科検診	1年3組、3年生 前回欠席者	普段通り	朝の歯みがきを丁寧に、しっかりと!

※3年生で SUP 講習・介護実習で歯科検診を受けられない人は別日に実施します。保健室からのお知らせを確認してください。

熱中症 こんな症状があれば要注意!

めまい 立ちくらみ 筋肉のけいれん だるさ はきけ 大量の汗 または汗が出ない 高体温

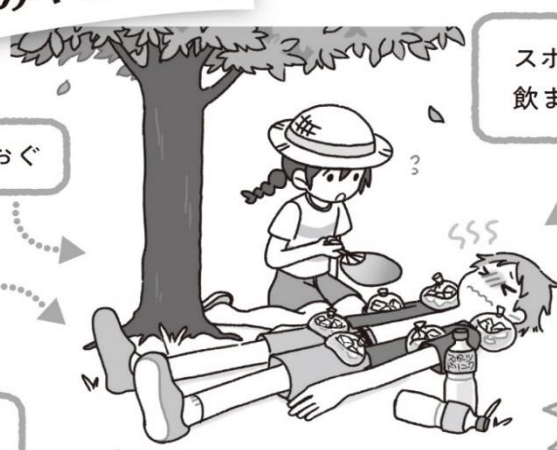


熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす

衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう

生理用ナプキンのトイレ内設置について

「新型コロナウイルス感染症による経済的な影響が長引き、家庭で生理用品を買えず、困っている生徒がいる」というニュースを受け、教室棟1階の女子トイレに生理用ナプキンを設置しました。困った時には、自由に使ってください。返却不要ですが、大切にしてくださいね。(これまで通り保健室内での配布も続けます。)

冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病（または「クーラー病」）という言葉も、みなさんも一度は聞いたことがあるのではないかと思います。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体にいろいろな不調が現れることをさしています。

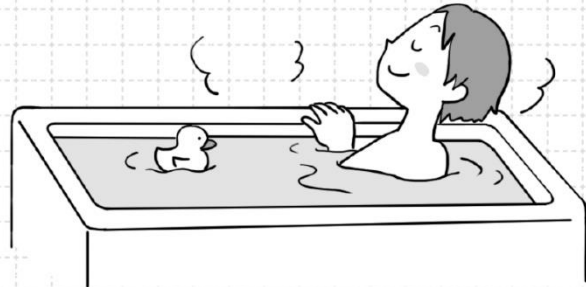
◎主な症状

疲労感、肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、下痢、便秘、月経不順、食欲不振など



◎対処・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さく
- ・冷風が体に直接当たらないようにする
- ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる



知って、惑わされない! アルコールの「害」

× 体の正常な発育・発達を妨げる

× 判断力・記憶力を低下させる

× アルコール依存症になる危険性がある

× 脳やさまざまな臓器に障害を起こす



× 急性アルコール中毒になる危険性がある



主なものだけでも、アルコールの害はこんなにあります。それでも、夏の解放感や好奇心から、つい手が伸びてしまう…? スーパーやコンビニ等でも販売されていて、一見してジュースなどに見分けにくいパッケージ、広告のイメージも「爽やか」「飲みやすい」など、さまざまな要因からハードルが低く感じられることも事実。でも、とくに成長期にあるみなさんにとって、アルコールの摂取はマイナスになることばかりなのです。知識を『盾』に、誘惑をきっぱりとはねのけてほしいと思います。