

ほげんだより 5月

氷上西高校
保健室



楽しみにしていた10連休も終わり、5月も半分が過ぎました。
そろそろ心と体に疲れがたまってきていませんか？
中間テストも近いので勉強も頑張りながら、自分なりのリフレッシュ方法で疲れやストレスをためすぎないようにしましょう！！

♡健康診断の結果を返しました♡

「病院受診が必要な人」と「検診を受けられなかった人」にピンク色の紙でお知らせしました。

年に一度健康診断を受けることは法律で決められています。

進学や就職の時に過去の健康診断の結果が必要になる人もいます。

欠席していて受けられなかった人は必ず病院でみてもらい、結果を学校に知らせるようにしてください。

保護者の方が忙しい人は学校の近くにも病院があるので「保険証」と「お金」をもらって自分で病院に行きましょう。病院の場所が分からない人は保健室まで聞きに来てください。


♡歯科検診の結果♡

1-1

歯医者さんに行く必要のある人： **12**人


虫歯の本数： **21**本

1-2

歯医者さんに行く必要のある人： **7**人

虫歯の本数： **11**本

2-1

歯医者さんに行く必要のある人： **6**人

虫歯の本数： **15**本

2-2

歯医者さんに行く必要のある人： **9**人

虫歯の本数： **16**本

3-1

歯医者さんに行く必要のある人： **14**人

虫歯の本数： **26**本



虫歯や歯肉炎は放っておくと悪化します。必ず歯医者さんに行きましょう。

♡熱中症に気をつけましょう♡

最近暑い日が増えてきましたね。6月8日(土)には体育大会があります。
去年は熱中症で体調を崩す人がいました。体調を整えて、楽しい体育大会にしましょう。

<熱中症ときいて>

「自分は大丈夫」と思っていませんか？

みなさんはどれくらいの方が熱中症で命を落としているか知っていますか？

去年は6月～9月のたった4ヶ月の間に**1518人**もの方が熱中症で亡くなりました。

<熱中症の症状>

分類	症状
軽症	・めまい ・立ちくらみ ・筋肉痛 ・手や足がつる ・手足がしびれる ・気分が悪い
中等症	・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・だるい ・力が入らない
重症	・反応がおかしい ・けいれん ・まっすぐ走れない、歩けない ・体温が高い

→ すぐに涼しい場所で体を冷やし、
スポーツドリンクなどで水分補給

⇒ すぐに病院へ

少しでも体調がおかしいと感じたら、無理をせずに先生に言うようにしましょう！

<熱中症の予防方法>

① 暑い日は無理せず、30分に一度は休憩する

② のどがかわいたと感じる前にこまめにスポーツドリンクで水分補給する

(なんでお茶より、スポーツドリンクが良いのか?)

汗をかくと水分だけでなくナトリウムやカリウムなどのミネラルが失われます。スポーツドリンクにはそれらのミネラルが含まれ、体液とほぼ同じ浸透圧に調整されています。なのでお茶よりも体に吸収されやすいのです。

③ 体を徐々に暑さに慣らしていく

軽い運動はもちろん、シャワーだけですませずに、湯船にお湯をはってつかることもおすすめです。

日頃から体調を整えておくことは非常に重要です。
夜更かしをしたり、朝ごはんを食べてこない人ほど
熱中症になりやすいです。
体調を万全に整えて、楽しい体育大会にしましょう！！

