



R4. 7. 15 南砺平高校保健室

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。もうすぐ夏休みに入りますが、規則正しい生活習慣、そしてこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。また、夏休みには色々な場所へ出かける機会も増えると思います。事前に危険を予測し、安全に行動しましょう。夏休み明け、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。(^^)!

健康診断これにて終了!

みなさんの協力もあり、今年度の健康診断が無事終了しました。



先月のおたよりでもお伝えしましたが、**健康診断は受けた後が大切です**。病院に行きたくても、忙しくてなかなか行けなかったみなさん!夏休みが大チャンスです。受診する必要がある人は、早めに受診しましょう。また「少し調子が良くない」「気になる」ところがある人も、この機会に診てもらいましょう。

平高校保健室 1学期の記録 (4/11~7/11)

保健室の利用件数

541件



ケガの手当てで来た人105人

一番多かったケガ
虫刺され



体調がわるくて来た人289人

一番多かった症状
頭痛

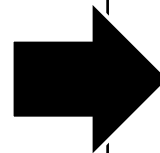


気温の変化や疲れの蓄積もあったためか、6月は多くの生徒が保健室を利用していました。自分で出来る体調管理(早寝早起き、朝食を食べる等)を確実にいき、2学期に臨みましょう!🐾



熱中症かなと思った時は…

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 大量の発汗
- 高体温
- 呼びかけに反応しない
- 自力で水分補給ができない



- すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服をゆるめ、体を冷やして体温を下げましょう
- 塩分・水分を補給しましょう
(嘔吐の症状がある場合は無理に飲まない)

マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



様々な「依存」

「依存」とは、それなしではいられない、いつもそのことばかり考えてしまう状態のことです。一度、依存の状態になると、そこから抜け出すのは簡単ではありません。夏休みは自由な時間が増えるため、特に気を付けて行動してほしいと思います。例えばこんな「依存」があります…「ゲーム依存」、「スマホ依存」、「薬物依存」

特に、ゲームやスマホを使用するときは、「1日〇時間まで!」と時間を決めるなどしてだらだらと使いすぎないようにしましょう。



保健室からのお知らせ

保健室で借りたもの(体操服や生理用品等)をまだ返していないという人はいませんか?返し忘れていた人は、1学期中に必ず保健室まで返却するようにしてくださいね。