

保健だより 7月号




徳島北高校 平成30年7月10日

期末テストも終わり、ほっと一息ついているところでしょうか。さて梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなります。こまめに水分補給をするなどしっかりと予防をして、球技大会に臨んでください。

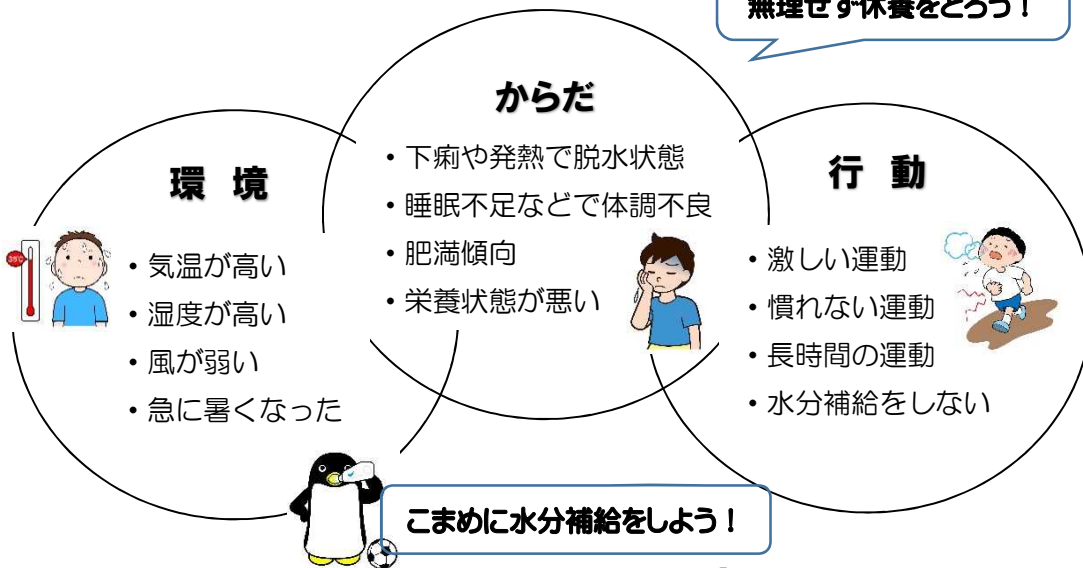
●●●●●●●● 熱中症を予防しよう！ ●●●●●●●●

★数字で見る熱中症






参考：消防庁「平成29年7月の熱中症による救急搬送状況」

Q1 26,702人	Q2 9,646人	Q3 31人
2017年7月に熱中症で救急搬送された人数(全国)。1日あたり約860人搬送されたこととなります。	Q1の中で入院治療が必要になった人の数。 	Q1の中で、初診で死亡が確認された人の人数。

★熱中症を起こす要因



参考：日本学校保健研修社「健」2017年7月号、2018年7月号

熱中症の症状	Ⅰ度(軽度)	Ⅱ度(中等度)	Ⅲ度(重度)
	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 失神 <input type="checkbox"/> 筋肉痛	<input type="checkbox"/> 筋肉の硬直 <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 気分不快	
	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 嘔吐	<input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 虚脱感	
	<input type="checkbox"/> Ⅱ度の症状に加え、意識障害 <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 手足の運動障害	<input type="checkbox"/> 高体温など	

★熱中症になってしまったら

- 涼しい場所へ移動し、体を冷やして、水分補給
- 首・脇の下、足の付け根などを冷やすと効果的

★こんな時はすぐに救急搬送！

- Ⅱ度の症状で、自分で水分・塩分を摂れないとき
- Ⅲ度の症状がある



ほっと一息。相談室より

みなさんこんにちは。梅雨らしいじめじめした天気が続いていますね。期末テストもようやく終わり、テストのストレスからはとりあえず解放された感じでしょうか？

でもまだ気分がすぐれなかったり、やる気が出なかったりする人。こんな天気を逆手にとって普段読んでいない本を読んでみたり、みたかったドラマや映画を鑑賞したりしてリフレッシュしてみてくださいね。

7月17日(火)はカウンセラー来校日です。すっきりした気持ちで夏休みに入りたい人、予約受付中です。申込要領及び用紙は、教室、保健室前、教育相談室前にありますのでご利用ください。