R6.6.19　安来高校　保健室

じめじめと蒸し暑い日が続いていますね。最高気温が30℃超える日も出てきました。暑さによる食中毒や熱中症について、ポイントを書いたので見てください。暑さに負けずに、残り少ない１学期も元気に過ごしましょう！

～保健室からのお知らせ～

健康診断について

健康診断の結果、再検査や治療を受ける必要がある人は早めに受診し、「受診報告書」を提出してください。勉強や部活動等で毎日忙しいと思いますが、健康第一で体を優先してください！

また、健康診断を欠席した人はすでに案内を渡していますが、学校医の病院を受診するようお願いします。行く前には、必ず事前に病院へ連絡するのを忘れずに！

すべての健康診断結果を記載した『健康診断結果総合通知』については、７月の保護者懇談時に全員に配付予定です。

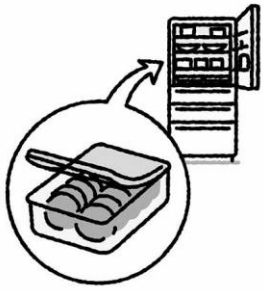
生理用ナプキンについて

おととし、社会福祉協議会からたくさんのナプキンをいただいています。教室棟各階のトイレに設置しているので、困った人は使ってください。もしなくなっていたら、保健室に取りに来てください。

～食中毒について～

ジメジメした梅雨　食中毒を予防しよう

【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。

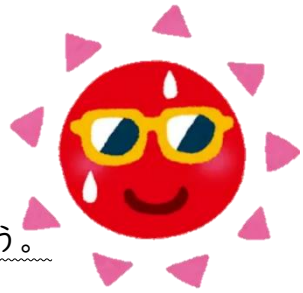


【ふやさない】食品や食材を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。

【やっつける】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。

食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。

裏面　熱中症について　>>>



～熱中症について～

熱中症は、予防が大切です！6つのポイントをおさえましょう。

① 暑さを避ける

【行動の工夫】熱中症リスクの高い場所や活動を避ける

暑い日は無理な外出を控えるようにしましょう。また、直射日光を避けるため、屋外では日向を避け日陰を選んで歩いたり、日向では積極的に日傘や帽子を使用したりしましょう。帽子は時々はずして、汗の蒸発を促すことを忘れずに！

涼しい場所に避難して、適宜休憩することも大切です。携帯型扇風機や保冷材などのグッズを活用するのもよいですね。

【住まいの工夫】室内で涼しく過ごす工夫

我慢せずに冷房を入れ、扇風機も併用しましょう。屋根裏の換気口を開ける、玄関に網戸をするなどして風通しを利用するのも効果的です。

【衣服の工夫】体から出る熱と汗をできるだけ早く逃がす

ゆったりした衣服にしたり、襟元をゆるめて通気したりするようにしましょう。

吸汗・速乾素材の衣服もおすすめです。また、炎天下では、輻射熱（ふくしゃねつ）を吸収する黒色系の素材は避けましょう。

② こまめに水分＋塩分補給をする

暑い日には、知らず知らずにじわじわと汗をかいているので、身体の活動強度にかかわらずこまめに水分を補給しましょう。人間は、軽い脱水状態のときにはのどの渇きを感じません。そこで、のどが渇く前、あるいは暑い場所に行く前から水分を補給しておくことが大切です。

また、大量の発汗がある場合は水だけでなく、スポーツ飲料等の塩分濃度0.1～0.2%程度の水分摂取が薦められます。ただし、これらの飲料には糖分を多量に（500㎖のペットボトル1本中、30g以上）含むものもあるので、飲みすぎによる糖分の過剰摂取に気をつけましょう。

③ 急に暑くなる日に注意

天気予報で気温を確認するようにしましょう。

④ 暑さに備えた体づくり

熱中症は梅雨入り～梅雨明けに多発する傾向にあります。それは、まだ体が暑さに慣れていないからです。暑い日が続くとしだいに体は慣れていきます（暑熱順化（しょねつじゅんか）、といいます）。暑さに慣れてから、運動量を増やしていきましょう。

⑤ 各人の体力や体調を考慮する

発熱、下痢、食欲不振などの症状がある場合には、すでに脱水状態にある場合があります。体調が回復し、食事や水分摂取が十分にできるようになるまでは、安静にしましょう。

⑥ お互いの配慮

体調不良を気軽に相談できる雰囲気をつくりましょう。お互いの体調に注意して、声をかけ合うようにしましょう。早期対応することで、症状の悪化を防ぐことができます。

それぞれで気を付けて、暑さに負けない毎日を送りましょう！

参考：熱中症環境保健マニュアル2022