

保健だより 8月



R2.8.21 甲府商業高等学校 保健室

例年より短い夏休みが終わり、2学期が始まりました。猛暑が続いていますので、熱中症対策をし、しっかり体調を整えて毎日元気に過ごしましょう。



8月・9月の健康診断日程

月	日	曜日	行事	対象学年
8	25	火	心電図検査	1年1～5組
			結核検診	1年1～5組
	28	金	歯科検診	1年
	31	月	心電図検査	1年6～8組 2, 3年運動部希望者
結核検診			1年6～8組	
9	8	火	内科検診	2年
	11	金	歯科検診	2年
	16	水	眼科検診	1年全員 2, 3年対象者
	18	金	歯科検診	3年



熱中症予防のポイント

- こまめに水分補給をしよう…1日あたり1.2リットルを目安に、のどが渇いていなくても水分補給をする
- 規則正しい生活をする…日頃からバランスのよい食事や十分な睡眠、体作りに心がける
- 暑さを避ける…涼しい服装にする、感染症予防のため換気をしつつエアコンで温度調整をする
- 適宜マスクを外しましょう…野外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる時にはマスクを外す

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- ・めまい、顔のほてり
- ・立ちくらみ
- ・体のだるさ、吐き気
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・汗のかきかたがおかしい（汗が多く出る、または汗をかかない）
- ・体温が高い、皮膚の異常
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ・水分補給ができない

熱中症の手当はファイヤー(FIRE)で覚えておこう

- Fluid…十分な水分補給（スポーツドリンクなどで水分補給をする）
- Icing…冷却（涼しい場所に避難する、衣服を緩める、氷のうで首筋・わきの下など体を冷やす。）
- Rest…安静（しばらく安静にする、脳への血流を確保するため足を高くする。）
- Emergency…救急搬送（自力で水分摂取ができない時や、意識がおかしい時には救急車を要請する。）