

保健だより 7・8月



令和4年7月 倉敷市立工業高等学校 保健室

梅雨が明け、暑さがぐっと増しましたね。冷たい物ばかり食べたり飲んだりしていませんか？冷たい物のとりすぎは、腹痛や食欲が無くなる原因になります。冷たい物のとりすぎには気をつけましょうね。もうすぐ夏休みです。手洗いや換気、人混みを避けるなど基本的な感染症対策をとり、感染症にも気を付けながら元気に過ごしてほしいと思います。

今年度の健康診断が全て終了しました。受診・治療が必要な場合には『治療指示書』を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みの期間に必ず受診をしてください。治療が済んだ人は、治療指示書を学校に提出してください。未受診の検診がある人は、学校医の先生の病院で早めに受診をすませ、結果を保健室に提出してください。

熱中症に注意！

今年は梅雨明けが早く、例年よりも暑い夏になるのではないかと心配されています。そのため、熱中症にもとても注意が必要です。熱中症とは、暑さによって体に起こる様々な異常や障害のことです。熱中症は、皆さんが予防のための行動をとることで防ぐことができます。右に書いてあるようなことに気を付けて過ごし、熱中症にならないようにしたいですね。

熱中症になるとこんな症状がでます

- 頭が痛い
- めまい・立ちくらみ
- 手足がつる
- 気持ちが悪い
- 体がだるい
- 体が熱い



予防のためにできること

〇こまめに水分補給



マスクをしていると、のどの渇きに気が付きにくいです。意識してこまめに水分をとりましょう。学校にも十分な量の水分を持って来ましょうね。

〇一日三食しっかり食べる



私たちは、食事からも水分と塩分をとっています。一食の欠食で500ml程度の水分が足りなくなると言われています。食事をしっかりすることは熱中症対策にもとても重要です。

〇涼しい服装・帽子をかぶる



帽子をかぶらず長時間外にいと、頭頂部の皮膚の温度が高くなりすぎてしまうことがあります。そうすると、体温調節を行う脳の機能が損なわれてしまい、熱中症を引き起こす恐れがあります。外に長時間いる場合は帽子をかぶりましょう。

〇体調が悪いときは無理をしない



睡眠不足・風邪気味・下痢の時等は普段に比べ熱中症になるリスクが高まります。体調がすぐれない時は無理をしないようにしましょう。また普段から規則正しい生活をし、しっかり睡眠をとるようにしてくださいね。

アルコールに潜む「害」

アルコールの害には以下のようなものがあります。

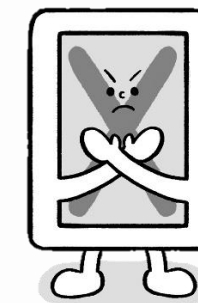
- × 体の正常な発育・発達を妨げる
- × 脳や臓器に障害を起こす
- × 判断力・記憶力を低下させる
- × 急性アルコール中毒の危険性がある
- × アルコール依存症の危険性がある



スーパーやコンビニ等で見かけたり、爽やか・飲みやすいといったイメージがあったりすることで、お酒へのハードルが低く感じられます。ですが、成長途中の皆さんにとってはデメリットが多いです。もし、誘われるようなことがあっても、正しい知識を盾に断ってほしいと思います。

SNSの書き込みに気を付けて

周りの友達だけでなく、多くの人々とやりとりができるSNS。便利で楽しくコミュニケーションがとれるツールですよね。ですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。自分も相手も悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでください。



- ①人の悪口を言ったり、批判をしたりしない。
- ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない。
- ③自分や友達の写真を勝手にアップロードしない。
- ④知らない人と、直接会う約束をしない。