

保健だより 6月号



2022. 6. 1
筑波高等学校
保健室

実は6月は、熱中症にかかる人の数が多い月なのです。熱中症といえば、夏の暑い時期を思い浮かべるかもしれませんが、危険なのは熱くなり始めのこの時期！



熱中症って何！？

熱中症とは、体温が上がり、体温の調節機能が働かなくなるなどして、全身に症状を起こす病気のことを言います。重症になると命を落とす大変危険なものです。熱中症の症状は、重症度により3つに分かれます。

軽度 めまい/筋肉痛/筋肉の硬直

中度 頭痛/吐き気/腹痛/だるさ

↑ 要救急車 119

重度 けいれん/意識障害/高体温

↑ 要救急車 119 (入院)



熱中症にならないためには

- ☑ こまめな水分と塩分補給
水分だけだとNG！！
- ☑ 十分な睡眠で体のコンディションを整える
- ☑ 汗をかく練習をする
半身浴がおすすめ！



- ☑ 暑さが厳しい中での運動や活動は避ける

- ☑ マスクははずす
マスクによって熱が体から逃げにくくなるため



* * * * *

健康診断で要受診と連絡を受けた生徒の皆さんへ

学校の健康診断は、みなさんが安全・健康に学校生活を送るために行われるものです。

きちんと受けてくれて、とてもすばらしいです！

重要なのは、異常が発見されたら、すぐに対応することです。担任の先生から受診の連絡をもらった人は、保護者に渡してなるべく早く病院を受診してもらいましょう！

* * * * *

スクールカウンセラーについて

自分の気持ちを言葉にしてあらわすことはとても重要です。なぜなら、言葉にすることで、自分の気持ちや状況がはっきり自分で分かるようになるからです。また、言葉にすることで気持ちがすっきりする効果もあります。自分が信頼できる友人や大人、また、学校のカウンセラーに話をすることによって、今悩んでいる状況がより良く進んでいくといいですよ。カウンセリングを希望する人は担任の先生や保健室ツルタまで教えて下さい。

6月の予定

2日(木) AM
9日(木) AM
16日(木) AM
30日(木) AM

