

保健だより 7月



筑波高等学校 保健室

健康診断の結果をふまえて

今後（丸囲み）に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。結果は、三者面談期間中に配付します。

学校の健康診断は、「スクリーニング」といい、体の異常や病気の疑いがあるかどうかをふるい分けるためのものです。そのため、学校での健康診断結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。時間の取りやすい夏休みは治療のチャンスです。特にむし歯治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、「受診のお知らせ」を受け取った方は、早めの受診をおすすめします。

真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、体を徐々に暑さに順応させていくことです。特に近年、大きな問題となっている熱中症の予防対策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりして、こまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の健康状態を把握し、負担のない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいですね。



7月のSC 来校日

4日（木）・11日（木）・18日（木）

7月は3回来校予定です。

相談は予約制となっています。

相談希望の生徒は、保健室 館までご相談ください。

熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の間には、意識して水分をとりましょう。



熱中症の応急処置は



Fluid

液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing

身体の冷却

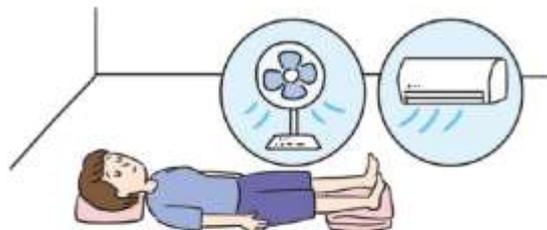
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

