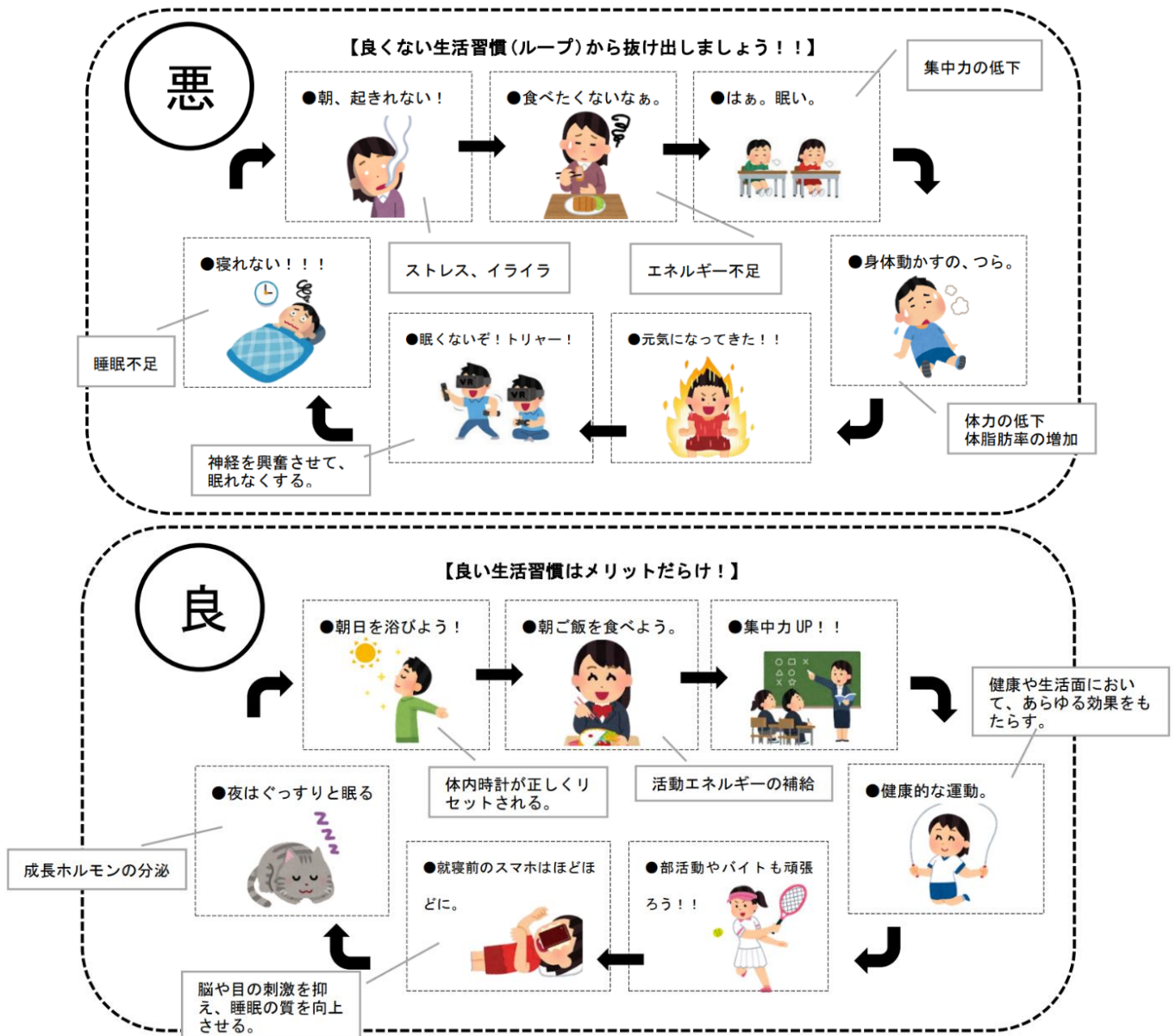


7月 ほげんこもり

埼玉県さいたま市立浦和南高等学校
保 健 室
令和 5 年 7 月 1 日





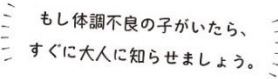
梅雨のジメジメした季節が続いています。梅雨は平年6月前半～7月後半頃まで続くと言われてい
ます。梅雨の時期は気圧の変化で体調不良を感じる事も少なくありません。気温や気圧の変化の影響で身体
がついていけなかったり、1学期も終盤に突入し気持ち的にエネルギーが切れやすく疲れやすい時期でも
あります。また、梅雨が終わるといっきに暑い夏がやってきて、熱中症などの新たな危険が出てきます。
季節の変化に対応出来るように知識を身に付けたり、生活習慣を見直したりして、自分自身の身体をよく
理解して健康管理できるようにしていきましょう！

●夏休みに向けて生活習慣を見直しましょう



悪い生活習慣は、あらゆる場面で不調が起こりやすくなります。特に夏休みは、遅寝遅起きしたり、生活リズムが崩れやすくなります。健康的な良い生活習慣を心がけましょう!!

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下  ❗ 自力で水が飲めないときは119番	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作  ❗ ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。 		

水分補給は...



「熱中症」の予防には水分補給が効果的です。体内では、体温が上昇すると、熱を外に放出するために汗を出します。ここで、汗で失われた水分やミネラルを補給すれば、正常に体温調節が行われます。ところが、水分やミネラルが失われたままの状態だと、体内のバランスが崩れ、調節ができなくなり、熱中症の初期症状が出始めます。「フラフラ」「頭痛」「足がつる」といった症状がでたら注意をし、こまめに水分補給することを心がけましょう。






学校でケガをしたときは
災害共済給付制度
を利用できます



総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。学校管理下でケガをして受診したときは、早めに保健室にお知らせください。


7月14日・18日・19日は、球技大会です！

球技大会期間中は、体調不良やケガで保健室の来室が増えます。熱中症対策（水分・塩分の補給）、ケガの防止（準備運動）、前日は十分に睡眠をとって、万全の状態で行きましょう！！また、ケガは必ずしも試合中に発生するとは限りません。応援中に友達とおしゃべりに夢中になっていたり、ぼーっとしていたりして、飛んできたボールに気が付かず当たってしまった！ということもなきにしもあらず。自分の身は自分で守り、楽しい球技大会にしましょう！

健康診断の「結果のお知らせ」を受けたら

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめるお知らせをもらったなら、なるべく早く専門医でみていただくようお願いいたします。



保健室から...

教育実習生の佐々木です。5月中旬から約4週間、教育実習でお世話になりました。保健室を利用した方は対応させていただいたかもしれません。不慣れな点多かったかと思いますが、ケガ・体調不良の対応から悩み相談まで、本当に多くの事を学ばせていただきました。末武先生と相馬先生の笑顔が絶えない明るい保健室で楽しく実習期間を過ごすことが出来ました。お世話になりました～！！