

ほけだより 7月

令和4年7月5日

福知山高校 保健部

【7月号】

7月になりました。

夏本番となり、暑さもだんだん厳しくなります。

バランスの良い食事や、十分な水分補給をし、暑さに打ち勝ちましょう。

暑いからと言って冷たいものを摂りすぎると体調を崩してしまいます。

健康に気をつけて、元気に終業式を迎えたいですね。

SC 来校日

6日(木)

10日(月)

20日(木)



※予約は保健室で行っています。

「頭が痛いです。」「気持ちが悪いです。」「おなか痛いです。」など訴えて保健室に来室する人が増えています。

夏に向けて気候の変化に体がついていかなかったり、暑さによる不眠があったりと原因は様々ですが、その原因の一つとして、熱中症もあるように感じます。

「水分とった?」と聞くと、「あんまり…。」とか、時には「持ってきていません。」「(…!!!)」という人も。

マスクをしている人は喉の渇きに気づきにくいということもあります。意識的に水分を取りましょう。

スポーツドリンクなどで塩分と糖分を補給するのも熱中症予防に効果的です。

夏バテにならないように

しっかり水分補給



しっかり睡眠



生活リズムをくずさない



冷やし過ぎない



ぬるくていいので湯船につかる



食事は栄養パーフェクトで



熱中症 かもしれない その症状

熱中症の応急処置 FIRST

F	Fluid (液体)	水分補給
I	Ice	体を冷やす
R	Rest	涼しいところで休息を
S	Sign	15~30分間症状を観察して
T	Treatment Transport	治療、医療機関への搬送

重症度Ⅰ度 現場での応急処置で対応できる軽症

- 症状 1 めまいや顔のほてり
- 症状 2 筋肉痛や筋肉のけいれん

重症度Ⅱ度 病院への搬送を必要とする中等症

- 症状 3 体のだるさや吐き気

重症度Ⅲ度 入院して集中治療の必要性のある重症

- 症状 4 体温が高い、皮膚の異常
- 症状 5 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 症状 6 水分補給ができない

その他の症状

- 症状 7 汗のかきかたがおかしい

熱中症は、症状が出て自分も周りも気づきにくいことがあります。声を掛け合い、水分摂取を心がけましょう。



4月から実施してきた健康診断も無事終了しました。

健康診断は、実施した後に、きちんと治療してこそ意味があるものです。気になるところや、健康診断で指摘されたところは病院で診てもらいましょう。

病気があった人には、治療勧告を渡しています。時間がある夏休みなどに治療を済ませてください。終わったら、治療報告書を保健室に提出をお願いします。

また、「日本スポーツ振興センター」の申請書や報告書など、提出忘れはありませんか？

心当たりのある人は、早めに保健室までお願いします。



視力検査結果は、「A・B・C・D」で、表すことになっています。右の表にあるような視力の範囲を示しています。

教室で授業を受けようとする、B以上の視力が必要になります。席替えで後ろの席になったら見えないのでは困ります。B以上の視力を保てるようにしてください。急に視力が落ちた時には目の病気が隠れているかもしれませんから、眼科にかかることをお勧めします。



見え方のABCD

A(1.0以上)のひとは
1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています

B(0.7~0.9)のひとは
後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます

C(0.3~0.6)のひとは
後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要

D(0.2以下)のひとは
前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ

出典：公益社会法人 日本眼科医会 「眼科学校保健資料集」

コンタクトレンズはじめたの

コンタクトにしたんだ？
かわいいよ。

うれしい。



ええ〜！

眼が赤い
充血して

真相は動画で！全4話公開中！

また、メガネやコンタクトレンズをしていても、視力測定結果が「D」の人がいます。教室での学習や、体育などのスポーツに支障がないのか大変心配です。時間のある夏休みなどを使って、メガネやコンタクトレンズもチェックをお願いします。

※稲葉先生から、コンタクトのメンテナンスのチラシを紹介していただきました。コンタクトのメンテナンス、ちゃんとできていますか？

QRコードからご覧ください。

第1話

2人の仲が急接近!?

第2話

つ、ついに告白!?

第3話

彼女からの衝撃の一言!?

第4話

初デート!まさかの!?