7月のほけんだより

令和４年７月７日（木）いわき翠の杜高等学校保健室発行

七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事です。皆さんも小さい頃願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるした事があると思います。

今年はどんな願い事をしましたか。２０２２年も半分過ぎてしまいました。

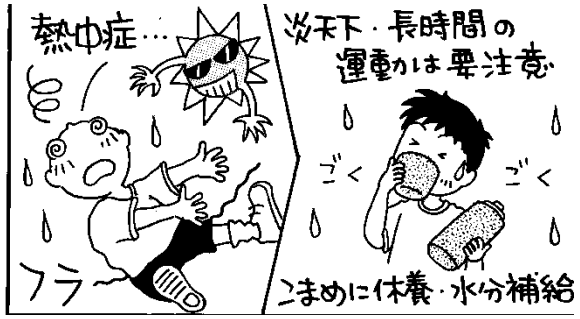
これから卒業学年はそれぞれの道に向かって行動しなければならない時期にきました。
待ちに待った夏休みですが有意義にしていきましょう。

暑くなってきました。熱中症に気を付けて。

今年度の球技大会は、昼間主・夜間主とも 12 日（火）13 日（水）です。熱中症に注意して行ってください。

朝食は必ず摂取して、競技中こまめに水分を取るようにしてください。

※水分補給はのどが渇く前にこまめに取りましょう。



熱中症分類　日本救急医学会「熱中症診断ガイドライン 2015」より

	症状の目安	対応	
Ⅰ度（軽症）	生あくび、大量の汗 筋肉痛、こむら返り めまい、立ち眩み ※意識ははっきりしている	冷所での安静、冷却、水分・塩分を取らせる ➡症状が徐々に改善するなら見守り ➡改善しない場合や、Ⅱに症状が出現した場合は医療機関の受診が必要	
Ⅱ度（中等症）	頭痛、倦怠感、虚脱感、集中力の低下 吐き気、嘔吐、 なんとなくおかしい	直ちに医療機関の受診が必要 受診までの対応は軽症と同じ 意識状態が悪いときは無理に水を飲ませない	Ⅱ度かⅢ度の判断は、医療機関での検査が必要。
Ⅲ度（重症）	意識障害、けいれん発作など	直ちに医療機関を受診 119 番通報	

※ペットボトルのフタを自力で開けられるか、水を自力で飲むことができるかで判断し、出来ないときは医療機関を受診、状態が悪化なら 119 番通報

熱中症は軽いと思われても短時間で状態が悪化する場合がありますので早めに保健室に来て手当を受けてください。

※保健室にＯＳ1、製氷機が常備してありますので体調が悪いときは、いつでも利用できます。

７月の保健行事

７月８日（金）	保健の日	22 学年	基本的な生活習慣を考える
		21 学年	高校生の食生活
		20 学年以上	将来の健やかな出産のために