



令和元年 5月9日
島本高校 保健室

健康診断もほぼ終わりに近づいてきました。

健康診断は、自分の健康状態を見つめなおす大切な機会です。健康診断の結果、
受診が必要な人には、受診勧告書を渡します。

早期発見・早期治療が何よりも大切ですので、受診勧告書をもらった人は、早め
に受診しましょう。

5月、6月の保健行事予定

- 5月16日(木) 修学旅行前検診・水泳前健康相談
- 5月24日(金) 検尿2次 この日が検尿提出最終日です！
応援団の人は検尿の提出がないと活動ができません。
- 6月4日(火) 心臓検診2次

☆健康診断未受検者について☆

身長・体重・視力・聴力・歯科の未受検者を対象に呼び出しをします(1度きりです)。日程などについての連絡プリントを担当の先生から配布してもらいますので、終礼、HRには必ず出席するようにしてください。
未受検項目がないよう、必ず受検してください。

☆水泳前健康相談について☆

健康上の理由で水泳に参加できない人は、水泳の授業が始まるまでに保健室へ相談に来てください。2・3年生で、昨年度に続き今年度も水泳ができない人は、保健室まで受診報告書を取りに来てください。

～体育祭を迎える前に～

今月末に、体育祭があります。ケガや熱中症に注意し、楽しい体育祭にしましょう。
屋外だけでなく屋内でも熱中症になる可能性があります。日頃から体調管理をしっかりとって熱中症を防ぎましょう。

熱中症のリスクが高くなるのはこんなときです

○ 体 調 ○

- 睡眠不足の時
- 食事をきちんと摂っていない時
- 風邪や下痢の後

○ 環 境 ○

- 気温や湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった日

これが熱中症の始まりです

- めまい
- 立ちくらみ
- 体がだるい
- 手足のしびれ

さらに症状が進むと…

- 頭痛
- 吐き気
- まっすぐ歩けない
- 意識がない

予防のポイント

- 暑い日は無理をしない
- こまめに休憩して、水分や塩分を補給する
- 規則正しい生活をして、暑さに備えた体づくりをする

熱中症の応急処置

- ◆ 日陰やクーラーが効いている室内に入りましょう
- ◆ ベルトやネクタイなどははずして、風通しを良くしましょう
- ◆ 氷や保冷剤などで首、わきの下、太ももの付け根を冷やしましょう
- ◆ 水やスポーツドリンクを飲み、水分や塩分を補給しましょう
- ◆ 家に帰っても症状が治まらなければ、病院を受診しましょう