

保健だより

8月



令和2年8月号
 県立大磯高校 保健室



今年は4月早々臨時休校になり、睡眠や食事などの生活リズムが崩れて、元に戻るのが大変だったと思います。これからまた夏休みですが、今までの生活の時間帯をあまりを変えないようにしましょう。

9月の保健行事

教育相談

9月1日(火)、9月15日(火)

※希望がある人は早めに申し込んでください。

尿検査について

3回目の尿検査は、2回目に初めて尿を提出した人の中に、一人でも二次検査(詳しい検査)に該当する人がいたら行きます。

3回目がある場合は担任からお知らせがあります。

3回目の予定: 8月28日(金)

保健室での対応について

今年はコロナの影響で、保健室での対応も例年とは違っていています。いつもなら健康診断や生徒からの相談、体調不良、けがの処置などの対応をしていますが、体調不良の生徒は新型コロナに感染している可能性を考え、授業ができないくらいであれば帰宅して休養や受診を勧めています。すぐに帰宅ができない場合や保護者の迎えを待つ場合は、保健室以外の場所で待機をしてもらっています。

保健室では当面、次のことを行います。

☆けがの処置 ☆相談活動 ☆スポーツ振興センターの手続きなど



熱中症について

熱中症とは体内の水分や塩分が少なくなり、臓器が高温にさらされることで起きる障がいの総称ですが、重症になると死に至ります。1日に必要な水分は、身体活動が低い集団では2300~2500ml、活動が高いグループでは3300~3500ml程度と言われてはいますが、日本では1日に必要な水分の約半分近くを食事からとると言われています。そのため食事を抜くと水分や塩分も不足することになり熱中症にかかりやすくなります。夏は食事のほかに野菜ジュースやスムージー、果物などもお勧めですが、特にキウイフルーツはミネラルやビタミンが豊富なのでお勧めです。熱中症は体温が上がるため、コロナとの区別がつきにくく処置が難しいことがあるため、一人一人が気をつけて夏を乗り切りましょう。

熱中症の症状について

- 手足がしびれる
- めまい、たちくらみ
- 筋肉のこむら返り
- 気分が悪い
- ボーッとする

- ◎頭痛がする
- ◎吐き気がする、吐いた
- ◎体がだるい(倦怠感)
- ◎意識がぼんやりする

- 意識がない
- 体がけいれんする
- 体が異常に熱く汗が出ない
- 反応がおかしい、ない
- 真っ直ぐに立てない

軽症

中等度

重症

応急処置の方法・・・救急車を呼ばなければいけない状態の時は、水をかける、氷水につけるなど、積極的に体温を下げる方法をとります。

日陰や冷房の効いた部屋で横になる

経口保水剤やスポーツドリンクで水分塩分、糖분을補給する

脇の下や足の付根、首などを冷やす、足を氷水に浸す

意識がおかしい時、水分をとれないときは救急車の要請



