

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。休み中も部活動や講習等で、ふだん以上に忙しく過ごした人も多いようです。これからは、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。早めに休養をとり、体調管理（食事・睡眠等）に十分気を配りましょう。

保健室からの確認です。

① 夏休み中に病院受診はできましたか？

夏休み前に担任の先生から『健康診断の結果』が配付されたと思います。特に、眼科・視力・歯科において病院受診が必要な人は、夏休みを利用して専門医を受診しましょうと連絡しましたが、受診はできましたか？病院受診をした人は、早めに『受診報告書』を担任の先生、または保健室まで提出して下さい。（特に3年生は就職、進学書類作成時に必要となりますので、8月中に提出をお願いします。）

まだ病院に行っていない人は、できるだけ早めに病院受診をして下さい。

※病院受診が必要な人

視力	1年	2年	3年	全体	(割合)
【B:0.7~0.9 C:0.3~0.6 D:0.3未満】	134人	118人	91人	343人	(51.4%)
歯科	(むし歯・歯周疾患等)				
	145人	129人	137人	411人	(61.6%)

② 部活動等のケガ・熱中症で受診した人へ。

夏休み中に講習・部活等で「ケガ」をしたり、「熱中症」で病院にかかった場合は、『スポーツ振興センター災害共済給付』の対象になります（ただし、保健適用の場合に1500円以上が対象）。医療費助成の場合も適応になります。該当する人は保健室に連絡してください。

なお、以前にケガをして書類が未提出となっている人もいます。早めに提出をお願いします。

夏の冷え性ではありませんか？

- 顔はほてるのに、腰から下は冷える 肩こりや頭痛がある
 手足がむくむ 下痢、便秘をしがち

←こんな症状があったら、夏の冷え性かもしれません



からだの外側からの冷え

エアコンで冷えすぎた部屋と、暑い室外との温度差で、自律神経のバランスは乱れがち。その乱れから血行も悪くなって冷えるようになります。もちろんエアコンの効いた部屋にずっとこもっていても、からだは冷えます。



予防と対策

- ・室内と室外の温度差は5度以内に
- ・お風呂はシャワーですませず、湯ぶねにつかりましょう
- ・エアコンの効きすぎた部屋では、くつ下や長袖の上着で保温を

からだの内側からの冷え

つい冷たいものばかり食べていませんか？これがからだの中からの冷えの原因です。



夏野菜

なす・きゅうり・トマト・レタスなど

ビタミンEを含む食品

カボチャ・アボカド・うなぎ・ナッツなど

予防と対策

- ・飲みものは常温か、温めて
- ・夏野菜はからだを冷やすので、なるべく温野菜にして
- ・ビタミンEを多く含むものは、血行を良くして冷えを改善します

友だちが

チームメイトが

熱中症で倒れたら？

1 まずは涼しい場所へ

冷房のきいた室内や、風通しのよい日陰などへ移動します。



2 できるだけ早く冷却を開始



重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。

衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。

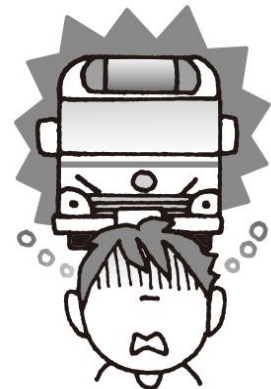
氷のうなどが無い場合は、自動販売機で買った缶やペットボトルで代用

3 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらない】

- 吐き気や嘔吐がある
- 呼びかけに対する反応がおかしい
- 呼びかけに反応がない



「意識がない場合」や「水分補給ができない場合」は、受診を！