



ほけんだより 7月

平成 27 年 7 月 16 日 南郷高等学校 保健室

明日はスポーツ大会です。各クラス、練習してきた成果を存分に発揮し、悔いのないよう頑張ってください。そのためにも、睡眠不足や朝食抜きなどで具合が悪くなったりしないよう、体調管理はしっかりとしましょう！！



他の予防としては・・・
●規則正しい生活をする（睡眠不足、朝食抜きは×）
●体調の悪い時やけがをしているときは運動をしない！
●普段から暑さに慣れておく！（クーラーのある部屋でばかり過ごさない）

熱中症になったら・・・

- 日かげなど、風通しのいい涼しいところで休む
- ボタンをはずしたり、ベルトをゆるめたりして、体を楽にする
- 頭、首をぬれタオルなどで冷やす
- 熱が高い（体温が39度以上ある）ときは、救急車を呼ばなくてはいけないので、急いで先生に知らせる
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンクなどを飲む（はき気やけいれんがない場合）



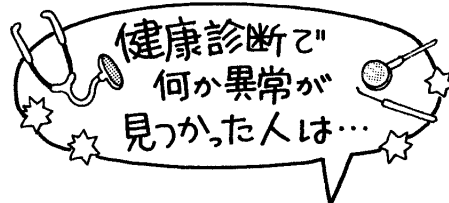
こんな人は、熱中症になりやすいよよく気をつけようね！

- 体力がない人（新入生など）
- 体調が悪い人
- 睡眠不足の人
- 暑さに慣れていない人
- カゼなどで熱がある人
- 太りすぎている人
- 下痢をしている人

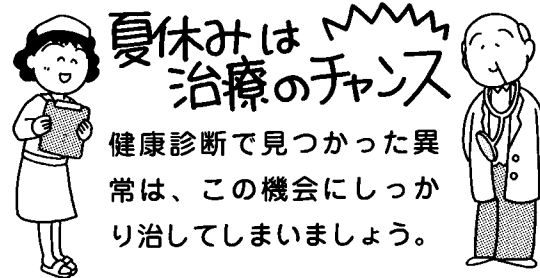


<健康診断の結果を配付しました!!>

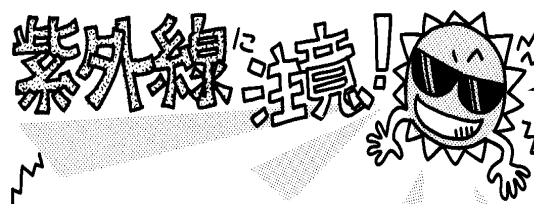
先週、今年度の健康診断の結果を配付しました。みなさん、結果はどうだったでしょうか？



- 検査・治療を忘れずに受けるようにしましょう！
- 治療が済んだ人は、学校へ受診報告書の提出も忘れずに！！



学校では、病気の疑いのある人にお知らせを配付していますが、病院で心配なしと診断されることもあります。また、視力検査の結果C以下はお知らせしていますが、その時の目の疲れ具合でも見え方が違うことがあります。ご了承ください。わかっているから・・・と、そのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。



紫外線をあび続けると、シミやしわなど肌の老化を早めます。また、遺伝子を傷つけ、将来皮膚がんになる可能性もあります！！

～紫外線を浴びすぎないために～

- 紫外線量の多い時間帯（10～14時）は外出を避ける。
- 日陰を利用する。
- 日傘や帽子を利用する。
- UVカットレンズ使用のめがねや、サングラスを利用する。
- 袖や襟のついた衣服で身体を覆う。
- 日焼け止めクリームを使用する。（汗で流れた時は何回も塗り直す）