

保健だより

東温高等学校 令和元年7月

担当 1-4 大谷・浅野

梅雨に入り、これから本格的な暑さがやってきます。
夏を楽しく過ごすために、起床時刻・食事の時間・
就寝時刻を決めて（3点固定）、規則正しい生活を心がけましょう。そして、夏に向けての健康管理を始めましょう。

今月の保健目標
夏の体調管理を
始めよう



7月は熱中症予防強化月間です

消防庁は熱中症について「特に梅雨明け前後の暑さに最も注意が必要」と呼びかけています。異常気象ともいえる暑さで気温が目が行きがちですが、**熱中症予防を目的とした指標「暑さ指数（WBGT）」にも注目してみましょう。**暑さ指数は熱中症の危険度の判断基準です。環境省の「熱中症予防情報サイト」では、「暑さ指数の実況と予測」として3日分の情報を提供しています。時間帯別に暑さ指数（参考値）が出るので、予定を立てる際の参考にして、熱中症を回避する生活を送りましょう。

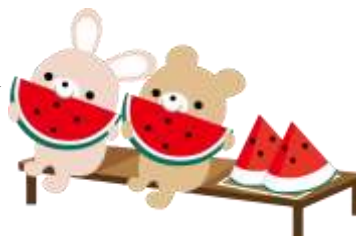
温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動で 起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃)	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休憩を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は低いですが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」（2013）より

★熱中症予防のポイント★

- 部屋の温度をこまめにチェックする。
(日常的に使用する部屋には温度計の設置を推奨)。
- 十分に睡眠時間を確保する。
- 食事をしっかり食べる。
- 屋外で活動する時は、涼しい服装で帽子をかぶる。
- 室温 28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使う。
- のどが渇いてなくてもこまめに水分補給する。塩分も忘れずに！
- 無理をせず、こまめに休憩を取り入れる。

グループマッチや野球応援も
あります。自分の体調は自分
で管理しよう！



健康診断
コラム ⑤

だから、するんだね！

夏休みは治療のチャンス



～どうして受診しなきゃいけないの？～

学校での健康診断が終了しました。検診の後で受診用紙を受け取った人もいます。

学校で行われる健康診断は、学校生活や今後の発育に影響するような異常の有無や病気などの早期発見・早期治療につなげる目的があります（スクリーニングといいます）。スクリーニングは診断や治療ではありません。だから、かかりつけや専門の医療機関を受診して、診断や今後の指示を受け、必要に

応じて早期の治療につなげることが大切です。

夏休みも始まりますので、受診がまだの人は時間を作って受診してください。また、受診後は用紙を保健室に提出してください。

眼科学校医さんからのコメント～眼科検診より～ 〈コンタクトレンズの使用について〉

- ・ 眼科専門医を受診して処方してもらい、必ずメガネと併用する。
- ・ コンタクトレンズは高度管理医療機器であり、ネットなどで自己判断の購入をしない。
- ・ 充血、かゆみ、異物感など症状のある時は使わない。症状がある時に使用を続けると、症状の悪化や視力低下につながる。
- ・ 入浴時にはレンズを必ず外す。
- ・ 初めて使用する時は、3ヶ月ごとぐらいに定期受診を受けることが大切。レンズがなくなる頃を目安に受診すると、今使っているものが合っているかを確認できる。
- ・ レンズに汚れがつくとアレルギーの原因となり、視力低下につながる。清潔な手で扱い、使用法、使用期限を必ず守る。

コンタクトレンズは便利なおみ。正しく使用しましょう！

腸炎ビブリオ食中毒
注意報発令中！

◎特徴

- ・ 海水中に生息し、海水温が上昇すると大量に増殖する。
- ・ 真水、熱に弱い。

◎症状

10時間～18時間の潜伏期間を経て、激しい腹痛、下痢の症状が現れる。

◎予防するには？

- ★魚介類は、調理前に流水（真水）でよく洗う。
- ★魚介類専用の調理器具を使用し、二次感染を防ぐ。
- ★手洗いを徹底する。
- ★短時間でも4℃以下の冷蔵保存を徹底する。
- ★調理後は速やかに食べる。



食中毒の3原則：清潔、迅速、温度管理に要注意！