

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会

令和5年7月

担当 1-2 大山・鈴木

今月の保健目標：熱中症対策をし、暑さに負けない体力をつけよう

暑い季節がやってきました。梅雨明け後はより一層気温の高い日が続きます。熱中症にならないためにもこまめな水分補給や規則正しい生活を送るなど、体調管理に気をつけましょう。

＼ 熱中症は予防できます！！ ／

熱中症にならないためにできること



規則正しい生活で体調を整える

*1日3食、きちんと食べる

特に朝食は重要です！朝食抜きは熱中症の原因になります。炭水化物やタンパク質、ミネラルやビタミンなどを3食でバランスよくとれる工夫をしてみましょう。

*十分な睡眠時間を確保する

寝る直前までスマホやテレビを見ない、適度な室温にしておくなど、快適に眠れる環境を作りましょう。寝だめはできません！質の良い睡眠を心がけましょう。

のどが渇く前にこまめに水分を補給する

のどの渇きを感じたときは、すでに身体は水分不足。意識して水分を摂取しましょう。水やお茶だけでは汗で流れ出た塩分(ミネラル)が補給できません。適度な塩分補給も忘れずに！



運動するときはこまめに休憩をとる

暑い環境の中で活動するときは、20～30分に1度を目安に休憩を取りましょう。暑さ指数予測が『厳重警戒』『危険』となっている日は、外での活動は控えましょう。暑さ指数予測は保健室前でチェックできます。

食中毒に気をつけよう

食中毒予防の3原則は「**つけない**」「**ふやさない**」「**やっつける**」です。お弁当に入れる食材は必ず十分に火を通し、しっかり冷ましてから詰める、保冷剤や保冷バッグなどを利用して温まらないようにするなど、自己防衛をしましょう！



身体計測結果速報 Vol.2

【視力】

	1年生	2年生	3年生
A	56.8%	56.2%	61.9%
B	23.0%	21.9%	21.8%
C	15.7%	16.7%	11.7%
D	4.5%	5.2%	4.6%

4月時点の視力検査の結果、全学年で75～80%がB以上の視力を維持できています。しかし、15～20%の人は受診が必要な状態で、めがねやコンタクトレンズを使用していても十分な視力が出ていない人もいました。検査中の午後や休日、放課後などを利用して早めに受診しましょう。また、受診後は緑色の用紙を保健室に提出してください。

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

●献血はなぜ必要？

血液は人工的に造ることができず、長い時間保存することもできないため、病気やけがの治療に使われる血液製剤は、献血によってまかなわれています。しかし、少子高齢化の影響で輸血が必要な世代が増加し、若年層が減少しているため、このままでは将来的に血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。

●採血基準はあるの？

		年齢	体重
400ml 献血	男性	17歳～	50kg以上
	女性	18歳～	50kg以上
成分献血	男性	18歳～	45kg以上
	女性	18歳～	40kg以上



写真は昨年度の様子です。毎年、3年生の学年末検査最終日に来校する献血バスで、デビューする3年生もいます。

●どこでできる？

大街道献血ルーム：400ml 献血、成分献血
移動採血車(献血バス)：400ml 献血のみ

虫刺されの手当て

- ・針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ・石けんで洗って流水で流す
- ・ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- ・腫れていたら冷やして薬を塗る



虫刺され

こんなときは病院へ

- ・何度もハチにさされた
- ・ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- ・針や毛が取れない
- ・気分がわるくなった

