

# ほけんだより



兵庫県立西脇高等学校 保健室 2018. 7月

## 暑くなってきました。

梅雨明けすると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑いからと言って、エアコンをガンガンつけていたり、冷たいものばかり食べていると、夏バテを招いて体調を崩す原因となってしまいます。適度に体を動かし、夏に負けない体づくりをしましょう！

## 《7月の保健行事》

日時	行事	備考
17日(火)14:30~ 18日(水)14:30~	救急法講習会	運動部・文化部の生徒対象
11日(水)13:25~16:25 18日(水)13:25~16:25 25日(水)13:25~16:25	キャンパスカウンセリング	※希望する人は、担任または養護教諭まで連絡してください。

## ●献血のご協力、ありがとうございました●

6月の文化祭で、1・2年生の保健委員が献血推進ボランティアを行いました。西高生だけでなく、保護者の皆さん、地域の皆さんにも献血のご協力をいただきました。

下記の表は、献血にご協力いただいた方の人数です。

献血受付者数〔①+②〕	40人
① 献血者数 〔確保量 11,600ml〕	33人 (200ml献血 8人) (400ml献血 25人)
② 献血できなかった人数	7人

ちょっと針を刺すのが怖いなぁと思う人もいるかもしれませんが、簡単にできるボランティアなので、機会を見つけて協力してもらえると嬉しいです。  
今回残念ながら承諾書がなくて献血に参加できなかった人も、来年度も実施予定なので、ぜひ協力をお願いします！



本校生が献血を実施する場合、承諾書が必要になります。来年度も文化祭前に申込書と承諾書を配布しますので、献血にご協力いただける人はぜひよろしくをお願いします。

## ●健康診断が終了しました●



4月から実施していた健康診断がすべて終了しました。それぞれの検診で異常の見つかった人には『治療勧告書』を渡しています。異常が見つかったと言っても、必ずしも治療が必要というわけではありませんが、なるべく早く受診しましょう。時間がない、面倒くさい…と後回しにしていると、症状が悪化して治療に時間がかかってしまったりします。夏休みを利用して、治療を済ませておきましょう。病院受診後は、『診断結果報告書』を学校へ提出してください。また、終業式の日には今年度の定期健康診断の記録を全員に配布します。自分の検診結果を確認しておきましょう。

## ●もうすぐ夏休み。誘惑には負けないで！●

もうすぐ夏休みですね。夏休みは、人が集まる場所へ行く機会も多く、お酒やタバコの誘惑に触れる機会もたくさんあります。未成年の喫煙や飲酒は法律でも禁止されており、高校生の皆さんの身体に及ぼす悪影響は大きく、注意が必要です。

誘われても、断る勇気を持ってください。自分の身を守るのは、自分自身しかいないのです。







●熱中症に注意しよう！●





# 熱中症 になりやすいのは、こんな人！

<p><b>サッカー部の Aくんのケース</b></p> <p>Aくんはサッカー部の1年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ！</p> <p>30度をこえる炎天下でがんばっていたら…</p>	<p><b>剣道部の Bくんのケース</b></p> <p>Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。</p> <p>面倒くさいから防具はゆるめなくていいよと思っていたら…</p>	<p><b>吹奏楽部の Cさんのケース</b></p> <p>Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏カゼの下痢で休んでいました。</p> <p>今日は渡り廊下で長時間の練習をしていたら…</p>
<p><b>あれっ？ 立ちくらみ</b></p> <p>それにこむら返りも</p> <p>それ、熱中症の症状です</p>	<p><b>なんだかからだがだるくて 力が入らない</b></p> <p>吐き気もするよ</p> <p>それ、熱中症の症状です</p>	<p><b>ふいてもふいても 汗が出る</b></p> <p>からだもすごく熱い！</p> <p>それ、熱中症の症状です</p>
<p>なにが悪かったの？</p> <p>テスト勉強が続いて睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。</p> <p><b>アドバイス</b> 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとうろ。暑さに慣れていない時は、無理をしない。</p>	<p>なにが悪かったの？</p> <p>温度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がります。</p> <p><b>アドバイス</b> 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。</p>	<p>なにが悪かったの？</p> <p>病気明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。</p> <p><b>アドバイス</b> こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。</p>

## 熱中症の対策

<p>ゆとりのある、風通しの良い服装をしましょう。</p> 	<p>水分補給をこまめにしましょう。</p> 	<p>帽子をかぶりましょう。</p> 
<p>黒っぽい服は熱を集めやすいので避けましょう。</p> 	<p>日陰や涼しいところで休憩しましょう。</p> 	<p>体調が悪いときは、運動を控えましょう。</p> 

## 熱中症の応急処置

<p>日陰、冷房の効いた部屋で休養する。</p> 	<p>経口補水液で、水分・塩分を補給する。</p> 	<p>脇の下、脚の付け根、首を冷やす。</p> 	<p>意識がない場合は、救急車を呼ぶ。</p> 
--	---	--	---

