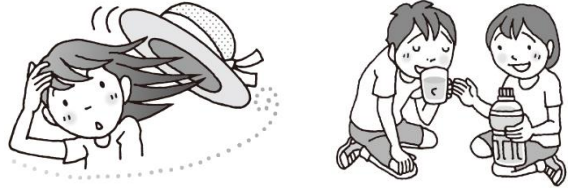




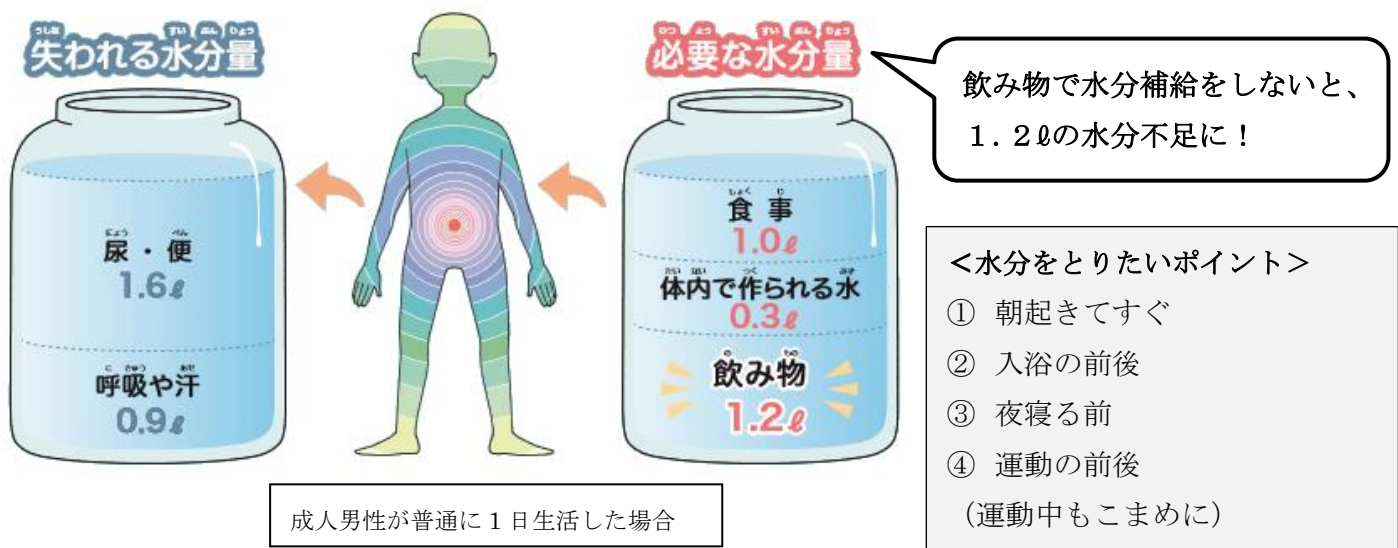
太陽の日差しが、だんだん強くなってきました。暑さの厳しい夏が近づいてくると、熱中症が多くみられるようになります。熱中症にならないためには、毎日の体調を整えておくことが大切です。しっかり食べ、しっかり睡眠をとり、暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。

熱中症は予防が大切です！

<p>① 環境条件に合わせた運動、水分補給を行う。 たくさん汗をかいたら塩分の補給を忘れずに！！ 湿度が高いとき、風がないときは特に要注意です。</p>	<p>② 暑さに徐々に慣らす。 急に暑くなったときは運動を軽くして、徐々に慣らしましょう。</p>
<p>③ 個人の条件を考慮する。 (暑さに弱い、体力が低い、肥満傾向など)。 暑さの感じ方は人それぞれ異なります。</p>	<p>④ 服装に気をつける。 服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にします。また、直射日光は帽子で防ぐようにしましょう。</p>
<p>⑤ 具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をする。 涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給します。 衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。</p>	

1日にどのくらいの水を飲むべき？

一般に、男性は体重の約60%、女性は約55%が水分とされます。5%の違いは筋肉量の差によるものが大きいため、女性の体は常に男性より水不足の状態にあると考えられます。



1日に1～1.5ℓをこまめに飲みましょう！

運動などで汗をたくさんかいたときには、もっと水分が必要です。運動前後で体重が減少した場合、水分喪失による体重減少と考えられますので、同量程度の水を飲んで体内の水分量を調整することが必要です。

水分減少による脱水症状

のどの渇きを感じたときには、すでに2%近い体重減少があるといわれています。のどの渇きを感じる前から、こまめに水分補給をしましょう。

水分減少率 (体重に占める割合)	主な症状
～2%	のどの渇き
3%～4%	食欲不振、イライラする
	皮膚の紅潮、疲労困ぱい
5%～	言語不明瞭、呼吸困難
	身体動揺、けいれん



咽頭結膜熱（プール熱）

今後夏季に向けて更なる増加が予想されるため注意が必要！

感染経路は、咳・くしゃみによる飛沫感染や接触感染であり、タオル等の共用により感染する場合があります。

普段から、流水と石けんによる手洗いやうがいに努めてください。

プール使用後のシャワーによる丁寧な体洗いをしましょう。

夏休みは治療のチャンス

各健康診断で「治療のすすめ」をもらった人は、この夏休みを利用して、医療機関へ受診するようにしてください。

検査結果は、保健室まで提出してください。



= 今月の保健行事 =

・6日（木）合宿検診（該当者のみ）

夏休みの保健室利用方法

夏休みの保健室は、養護教諭が不在のときは基本的に入室できません。部活動の怪我や体調不良などの緊急時には、顧問の先生か職員室の日番の先生に申し出てください。簡単な救急用具は、職員室と体育教官室にあります。

<今後のカウンセリングの予定 ー7月ー>

◎來多カウンセラー 火曜日 13時30分～17時（生徒：15時30分～）	◎近藤カウンセラー 金曜日 13時～17時（生徒：15時30分～）
【7月】11日・18日	【7月】7日・14日