

7月の保健だより

白井高校保健室
2018. 7

熱中症に注意してください

	熱失神	熱けいれん	熱疲労	熱射病
状況	皮膚血管の拡張により血圧が低下して、脳への血流が悪くなることと、脳そのものの温度が上昇することで起こる。	大量に汗をかくと、水分と塩分が失われる。その際、水だけを補給したら、血液中の塩分濃度が低下して手足がふる。	大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと、脱水症状になり、全身の倦怠感、悪心、嘔吐、頭痛、集中力や判断力の低下などを起こす。	体温の上昇により中枢機能が異常を起こした状態。ショック状態になる場合もある。
意識	めまい・立ちくら 一時的な失神	正 常	失うこともある	応答や言動がおかしい、意識障害もあり
体温	正 常	正 常	正常～39℃	40℃以上
皮膚	顔面蒼白	正 常	冷たい	高 温
汗	あ り	あ り	あ り	な し
重症度	I 度（軽症） 食塩水を補給する 塩分を含む飴や梅干し などもよい。 状況によっては受診すること		II 度（中等症） 病院にかかり、診察を 受ける必要がある 	III 度（重症） 緊急事態！ すぐに救急車を要請

*日本神経救急学会熱中症検討委員会分類

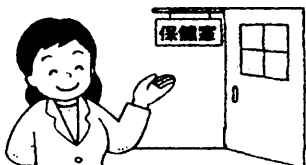
おかしいな？ と、思ったら…

すぐに涼しい場所に運び、衣服をゆるめて塩分を含んだ水を補給してください。

I度はある程度回復しますが、II度・III度は病院に行くまでの応急手当次第で生死がわかります。

すぐに首・脇の下・足の付け根を濡れタオルなどで冷やし、体温を下げる必要があります。

健康診断が終了しました

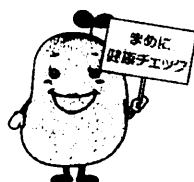


学校では「学校保健安全法」という法律により、毎年、健康診断を行っています。

健康診断の結果をしっかりと確認してください。

2学期が始まると、文化祭や体育祭で忙しくなります

気になることがあったら夏休み中に受診しておきましょう！



1学期の保健室来室状況

1年生…内科 37名・外科 14名

2年生…内科 63名・外科 10名

3年生…内科 60名・外科 12名

*7月13日現在

9月のスクールカウンセラー 来校日予定日



5日(水)、12日(水)
19日(水)、26日(水)