保健だより 7月

2022.7.4
松本工業高校
保 健 室

1・3年生で救急救命講習がありました。

心臓マッサージと AED の使い方を中心に、救命救急を学びました。
皆さんが真剣に講習を受けている姿に、消防署の方々も感心していました。
救急隊員から「倒れている人の現場に初めて出動した時は足が震えた」というお話もありました。
いざという時に冷静に判断するのは大変難しいですが、倒れている人を目の前にした場合、「まずは①自分の身の安全を確認し、②助けを呼び救急車を要請し、③心肺蘇生法と AED」という流れは身についたと思いますので、自信をもって対応してください。

コロナ対策 × 松 工 祭

通常時のコロナ対策はバッチリな皆さんですが、行事や休日などは対策が緩みがちになります。
来週から松工祭の準備が始まります。気持ちも盛り上がり、気が大きくなります。
特に食事や準備などの「いつもと違う場面」に注意しましょう！

食事の場面

教室以外の控室等で食べる時は横並びで黙食を。手洗い・換気・話すときはマスク着用です。

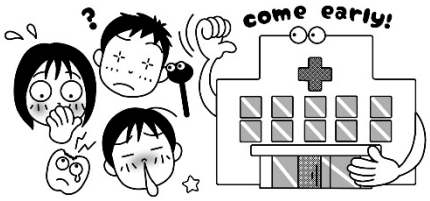
準備など いつもと違う場面

気分も上がるため、いつもならできている対策も抜けてしまう心配があります。責任感の強い皆さんなので、自分の仕事だからと思う気持ちはわかりますが、体調が悪い場合は無理して参加せずに、仲間に任せることも大事なことです。

全国で発生したクラスター事例として、更衣室で水分補給をしながら会話をしたケースや、学校帰りにカラオケや飲食店へ寄ったケース、換気が不十分だったケースがありました。
体調不良時は無理して登校しないということが大前提です。松工祭成功ためにお互いに思いやりましょう。

各種健康診断が終了しました。
身体測定から始まり、歯科検診・内科検診、1年生は心臓検診・胸部レントゲン撮影・耳鼻科検診・眼科検診・色覚検査まで実施しました。検査や治療が必要な場合は個別に通知してします。
今年の歯科検診では直後に結果を手渡すことができ、すぐに「受診をしてきました！」と報告に来てくれる生徒が多くいました。痛み等がない場合は今すぐ困る事態にならないかもしれませんが、一生付き合っていく身体ですので、予防も含めてメンテナンスしましょう。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

夏を元気に過ごそう！！

その1　急に暑くなる今の時期が要注意！　暑さに体を慣らそう！！

☆ 暑さに慣れるまで2週間ほどかかります。気温差に対応できる服装を。
☆ 良く寝る。睡眠不足は自律神経を乱し体温調節に影響します。
☆ 朝食を抜かない。食事からも水分・塩分を摂取でき重要です。
☆ エアコンの温度設定は28℃ぐらいにし、気温差を少なくします（外気温との差は−5℃まで）
☆ シャワーだけではなく湯船につかると血行が良くなり疲労回復します。

その２　**活動３０分前から水分を補給すること！**直前に飲んでも遅い。乾いてなくても飲む！
運動時には、３０分に１回休憩し、こまめに水分（塩分を含んだ）をとる！！

熱中症を予防する！　効果的な水分の補給について

●少量ずつこまめに摂ろう

吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。

●塩分も摂ろう

汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。

●炭酸飲料は向きません

炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。

★★　授業中の給水について　★★

☆基本的には休憩時間に給水を済ませ、タブレット等が濡れないように机上に飲み物を置かないこと。
☆汗をかく運動後や、暑い環境での実習や学校行事では授業担当者に申し出て給水してください。
☆推奨する飲み物は、お茶もしくはスポーツドリンク類です。炭酸飲料やコーヒーは給水に適しません。

その３　気温・湿度・暑さ指数をチェックし、自分の体調と相談して活動する。

30度以上と気温の高い日は熱中症の危険度が高まります。また、それほど気温が高くなくても**湿度が70%以上と高い場合も**危険です。屋内であっても防具等を着て活動する場合や、**体調（睡眠不足・肥満傾向等）によって**もリスクが上がるため、無理せず活動してください。大小体育館と小体育館の外に暑さ指数計（WBGT）を設置しています。また1日 WBGT の予想を保健室前に掲示しますので、チェックしてください。運動時は熱中症対策を優先し、自分で判断してマスクをはずしても良いですが、相手と距離を取り、大声を出さないコロナ対策も継続します。

その４　体調が悪い場合は、早めに運動を中止する。

全身のだるさ・頭痛・吐き気・めまい・こむらがえり等の症状がある場合は熱中症を疑い、活動を中止し、涼しい場所へ移動します。スポーツドリンクや経口補水液を補給し、首やわきの下、太も　ものつけ根に氷等をあてて身体を冷やします。水分摂取ができない場合や症状が改善しない場合は、医療機関を受診し、適切な処置を受けましょう。