

令和3年7月5日

山形東高等学校

No. 3

保健室だより

はあと



クラスマッチいかがでしたか。頭部打撲や捻挫、挫傷など心配したけがはありましたが、熱中症などはなく無事に終了しほっとしています。これからが夏本番です。検温、マスク着用（熱中症予防しながら）、手洗い、換気、黙食などコロナ感染予防を徹底しながら学校生活を送りましょう！

熱中症にご用心



睡眠不足、発熱・下痢等の体調不良の場合は熱中症になりやすいので特に注意が必要です。不調を実感したら、無理をしないで涼しい場所へ移動して休憩することが最も大事！！

上手な水分補給 ・のどが渇く前に補給を。

「一気飲みより、少しずつこまめに何度も！！」

経口補水液（orスポーツドリンク）と 麦茶or水 を準備

*経口補水液（スポーツドリンク）は体液に近い濃度に調整されているので、浸透圧の関係上、細胞内に入りやすくなっています。熱中症かな？と思ったら、最初に経口補水液（スポーツドリンク）500ml程度を飲み、その後には麦茶或いは水を追加摂取しましょう。

*緑茶、コーヒー、紅茶のカフェイン入り飲料は利尿効果があるので脱水をおこしやすく、汗をかくスポーツ時には適さない飲料です。摂取をひかえましょう。

事前の体調管理 ・十分な睡眠 ・3食バランスの良い食事

暑さを避ける ・できるだけ日陰の風通しの良い場所で過ごし、帽子、タオル、保冷剤を活用しよう。

服装の工夫 ・黒系よりも白系、通気性の良い素材を選ぼう。

水泳授業が始まる前に

7月5日（月）から水泳授業スタート！

例年、睡眠不足や食事抜き（栄養・水分・ミネラル不足）の状態でも無理して泳いだ結果、水中でふくらはぎのこむら返りを起こしたり、プールサイドで嘔吐したり、脳貧血を起こすなど、保健室に運ばれてくる生徒が発生します。特に男子に多いのですが、状況によっては重大事故につながる可能性もあり大変危険です。少なくとも水泳授業の前日からは食事と睡眠をしっかりととり、体調を万全にして臨んでください。また、目、耳、鼻、皮膚などに疾患がある場合は早期に受診し、医師の指示を受けてください。

♪新型コロナ感染症対策として♪

登校前に検温・健康観察シートに記入し自己管理を徹底しましょう！

授業前・終了後は必ず手洗い・消毒をしましょう！

更衣室・シャワー室では密にならないよう使用しましょう！

マスク着用していない場合は、話をしないようにしましょう！（水泳の授業では私語禁止）

爪伸ばすぎて
いほせんか？

スクールカウンセラー来校日と時間帯

- ・予約は養護教諭または担任へ。面談日は毎月発行「はあと」でお知らせします。
- ・面談日
 - 7月12日(月) 永田SC (当初の予定日を変更)
 - 7月13日(火) 佐藤SC は都合により9月16日(木)に変更しました。
 - 9月3日(金) 佐藤SC

... 定期健康診断がほぼ終了しました ...

<< 定期健康診断のまとめ >>

内科、心電図、胸部、尿検査

心臓、呼吸器、腎臓等の疾患を発見するための大事な検査です。「要受診」と判定された生徒の多くが、既に受診して報告書を提出しています。未受診の生徒は至急受診し、結果を報告して下さい。

貧血検査 (1、2年生対象)

「要治療」の指示があった生徒は至急受診し報告書を提出してください。貧血は、頭痛、めまい、疲れやすさ、眠気等の慢性的な体調不良につながり、学校生活に多大な影響を与えますので、必ず治療をして下さい。

歯科

本校生は、う歯(C:むし歯)保有率が非常に低いのですが、高校入学後の生活習慣の悪化により、歯肉炎をおこす生徒も増えますので、歯磨きの際には、鏡で歯肉を良く確認しながら磨きましょう。

耳鼻科・聴力

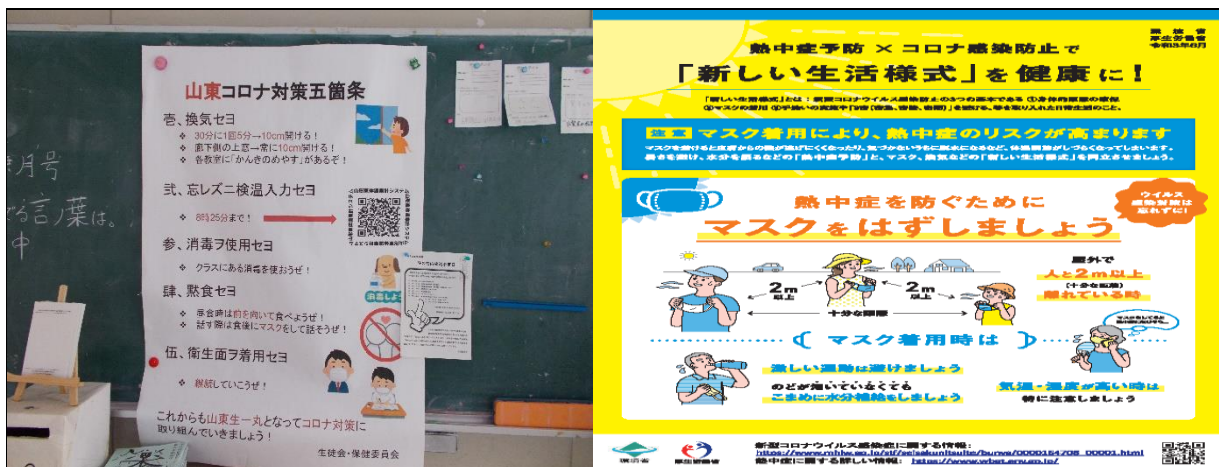
耳鼻科検診や聴力検査結果「要受診」と判定された場合は勿論のこと、「要観察」でも日常生活上支障がある場合は早めに受診しましょう。また、「耳垢栓塞」は、耳垢で鼓膜が見えない状態であり、聴こえ方に影響していることもあります。自分で除去できない場合もありますので、気になる症状がある人は至急受診しましょう。

眼科

受診指示のあった生徒はおりませんが、コンタクト使用者は、使用期限をしっかりと守ることは当然のこと、長時間、長期間の使用も目に大きな負担をかけますので扱いに十分注意しましょう。

視力

検査結果、裸眼及び矯正視力が「C:0.6~0.3」と「D:0.3未滿」の生徒に受診のすすめを配布します。既にメガネやコンタクトを新調していたり、受診前に再検査を希望する場合は、休み時間や放課後、「受診のすすめ」を持って保健室に来てください。



~あなたのほんの少しの勇気が、人の命を助けます。~

(男子は17歳以上・女子は18歳以上 男女とも体重は50kg以上対象で保護者同意書が必要です)

7月26日(月) 13:15~15:30 保健室前に献血車が来ます。