

ほけんだより 7月

令和6年 7月
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室



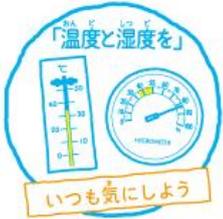
ジメジメむしむしとした、^す過ぎにくい^{ひび}日々が続いていますね。

こんな風^{ふう}に暑^{あつ}くて湿度^{しつど}が高い^{たか}ときに起こりやすいのが熱中症^{ねっちゅうしょう}。

今回は、「熱中症」についての^{とくしゅう}特集です。



室内でも熱中症を予防しよう！



1. 温度と湿度を気にする

温度計・湿度計を使用して、いま自分のいる環境について気にかけるようにしましょう。室温が高い時だけでなく、湿度が高い時も熱中症に注意が必要です。

2. 室温を適切に保つ

扇風機やエアコンを使用して、室温を適度に下げましょう。過ごす部屋の窓の方角にも注意し、遮光遮熱機能のあるカーテンやすだれも活用して、快適な室内環境を保ちましょう。



3. こまめな水分補給／適度な塩分補給／休憩

室内では、のどのかわきを感じにくいことがあります。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。作業や遊びに集中していると知らずに水分を失っていることもあります。休憩のタイミングを決めて意識して休むことも大切です。

4. 生活リズムを整える

睡眠不足や体調不良、栄養不足も熱中症になる危険を高めます。バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



5. 体を暑さに慣れさせる

体が暑さに慣れていない状態での急な暑さは熱中症になりやすくなります。適度な運動や、湯船につかって入浴をすることで、体を暑さに慣れさせましょう。運動や入浴は前後に水分補給・塩分補給をすることも忘れないようにしましょう。

6. 自分も周りもなるかもしれないと気にかける

室内でも熱中症になるかもしれないということを覚えておき、周囲の人にも伝えましょう。家族や友人同士でお互い気にかけることも大切です。



熱中症^{ねんてんか}という、炎天下での活動中に起こりやすいと考えがちですが、室内でも注意が必要です。

元気に夏を乗り切りましょう！

発熱 咽頭痛 咳 などの症状があれば、登校せず自宅で休養しましょう

発症した後 5 日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

これは **新型コロナウイルス感染症の出席停止期間** です。このような症状があれば**早めに受診**しましょう。

コロナウイルス 出席停止期間早見表 出席停止 = × 登校可能 = ○

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症日	軽快	×	×	×	×	○	
発症日	症状有	軽快	×	×	×	○	
発症日	症状有	症状有	軽快	×	×	○	
発症日	症状有	症状有	症状有	軽快	×	○	
発症日	症状有	症状有	症状有	症状有	軽快	×	○

※「**発症**」とは症状が現れることです。

発症日を0日と考えますが、受診した際の医師の判断に従ってください。「陽性判定が出た日」ではありません。

※「**かつ**」とは同時に成立することです。

※「**軽快**」とは、解熱剤なしでも発熱がなく、^{たん}痰やのどの痛みが軽くなることです。

※発症翌日から10日間はウイルスを排出していますので「**マスク**」の着用が**推奨**されています。

夏休みは むし歯をなおして元気100倍

できてしまったむし歯は、そのまま自然には治りません。



そのむし歯、放っておくと進行して痛みが強くなり、菌が体中に回って様々な病気を引き起こしたりします。また、口臭がひどくなり歯並びにも影響します。この先にひかえた進学・就職の面接でも、歯と口の印象はとても大切です。

自分で歯科の予約をしよう

★家に近いところや学校・バイト先に近い歯科医院を選べると良いでしょう

何回か、通うこととなります。通いやすいところを選びましょう。

★事前に電話をして予約をしよう

学校の歯科健診で受診をすすめられました。



来週、月曜日の10時
はいかがですか？

「予約したい」と伝えます。必要なことを聞かれるので、それに従って答えましょう。希望日時がすでに予約で埋まっている場合があるので、行くことができる日時候補を電話をかける前に2~3用意しておきましょう。

★予約した日時に保険証とお金を持って、遅れずに行きましょう

受付で保険証を出し「予約した〇〇です」と伝えます。あとは案内に従えば大丈夫です。

