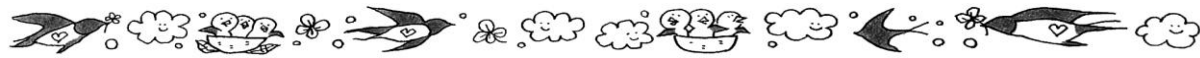




元気だより 5月号

H.27.5.15 岡山県立水島工業高等学校 保健室

5月、風薫る季節になりました。さわやかな気候で過ごしやすい時期でもありますが、今年は特に4月後半から気温の上昇が著しく、初夏のような日差しを感じる日もありました。これから、少しずつ暑さも厳しくなり、新年度の疲れが出やすい時期と重なるため、油断は禁物です。忙しいときこそ、しっかりと睡眠をとって、その日一日が元気に過ごせるよう健康管理につとめてくださいね。



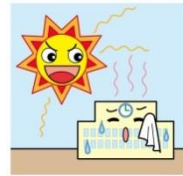
知って防ごう！熱中症！！

だんだんと暑さが厳しくなるこの時期、5月だからといって気を抜いてはいけません！日差しの強い中や気温の高い中での室内競技など、暑さになれる前の今だからこそ危険です。熱中症は予防ができます。熱中症にならない健康管理だけでなく、なりやすい環境・対処法など今回まとめています。しっかり読んで、元気に暑い夏を乗り切りましょう♪

○なりやすい条件○

《環境》

- ・ 気温が高い時
- ・ 湿度が高い時
- ・ 急に気温が上がった時



《体の状態》

- ・ 暑さになれていない
- ・ 体調がよくない（病気、睡眠不足）
- ・ 肥満気味

○予防のポイント○

1. こまめに水分補給
2. 適宜休憩をとる
3. 毎朝の体調チェック
4. 基本的生活習慣をしっかりと！
5. 不調の時は早めに申し出る



○なってしまったら…○

- ① **安静** 涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ、寝かせる。
- ② **水分・塩分補給**
- ③ **冷却** 頸部、脇の下、大腿部の付け根等を冷やす
- ④ **救急車** 意識障害を伴うような場合は、救急車要請対応する



定期健康診断 実施中です！

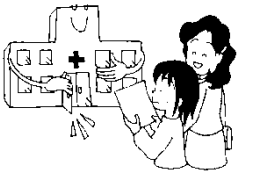
4月の元気だよりでお知らせしたように、4月～6月中旬にかけて定期健康診断を実施しています。5月は、内科検診（3年）、検尿2次+検尿1次未受検者、眼科検診（対象者のみ）を予定しています。6月には耳鼻科検診・歯科検診を実施予定です。



事前指導の連絡等をよく聞いて、きもちよく健康診断が受けられるよう協力よろしくお願いします。

○健康診断の結果について○

健康診断の結果、精密検査・治療の必要のある人へ治療指示書を渡しています。早めに病院へ行って、検査・治療を受けてください。精密検査・治療が終わったら、治療指示書を保健室に提出してください。



学校でけがをして病院にかかったときには

学校でけがをして病院にかかった場合、日本スポーツ振興センターから医療費の一部が給付されます。



☆給付が受けられるのは…

→授業中・休み時間・部活動中・登下校中・学校行事などの学校管理下でけがをして病院にかかった場合。

☆手続きは…

→学校で手続きをします。学校管理下のけがで病院にかかった場合、担任の先生・部活動の先生に連絡し、保健室に書類を取りに来てください。

☆こんな場合は給付されません

- ・ 医療費の合計が5000円以下（病院の窓口の支払いが1500円以下）の時。
- ・ 保険診療以外で治療を受けた時。
- ・ 交通事故などで相手から補償を受けた時など。

詳しくは保健室まで
連絡してください



5月31日は世界禁煙デー～喫煙に関するQ&A～

Q1. たばこの健康影響にはどんなものがありますか？



A. 喫煙関連三大疾患であるがん・虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞など)・慢性閉塞性肺疾患(肺気腫など)になりやすいです。それ以外にもさまざまな健康影響が知られています。これは、たばこの煙の中に4000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上が有害物質だからです。成長の途中にある未成年者にとって喫煙は特に害が大きいので法律で禁止して未成年者を守っています。



Q2. たばこを吸うと、運動を持続する力がなくなるのですか？

A. 運動を持続する力、学習能力も低下します。たばこを吸うと脳の働きや皮膚、胃の血液の流れが変化したり、心臓の負担が大きくなったりします。そのため、長く運動し続ける力がなくなるなど、体力も衰え、せきやたんが出たり、息切れしやすくなります。



Q3. たばこには依存性があるのですか？

A. はい、あります！たばこのニコチンに依存性(強い習慣性)があります。たばこを吸いたいと思ったとき、それを抑えることができなくなってしまいます。これがニコチン依存症です。喫煙を続けていると、たばこがないとイライラするなどの不快な症状が現れ、なかなかやめられなくなってしまいます。最近は、やめられない人のために医療機関で禁煙外来が提供されています。



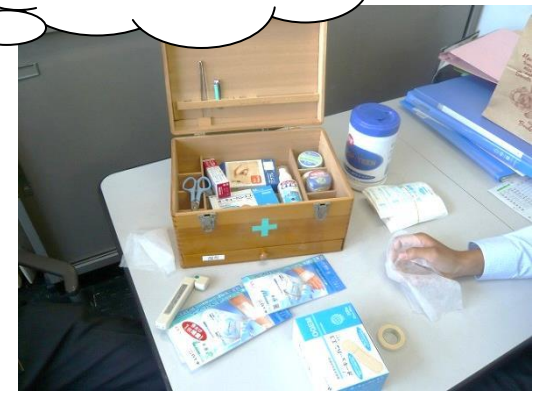
保健委員会活動スタート！

保健委員会では、毎週当番を決めてウォータークーラーの清掃・シャボンネット配り・救急箱の点検など、活動しています！

救急箱点検



器具をアルコールで拭いています！



ウォータークーラー掃除



きれいに拭いています！



1年間活動を頑張ります！