

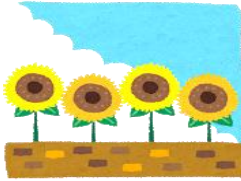
保健だより7月

郡山商業高校 令和2年7月発行 <No 4>

梅雨も明けると本格的な夏が訪れます。冷たい飲料を飲みすぎない事はもちろんですが、健康は睡眠や運動を含めた毎日の生活のしかた全てが関わっています。自身の健康を考えて行動するようにしましょう。



今後の健康診断の予定



7月 17日(金) 内科検診…3年(13:00~)
21日(火) 内科検診…1年(13:00~)
29日(水) 内科検診…2年(13:00~)



※ 歯科検診は夏休み明けを予定しています。



治療や受診が必要な人は、必ず受診し、保健室まで結果を提出して下さい。

特に3年生は夏休みが終わると入試や就職に向けた準備が本格的に始まりますので、今後の夏休みなどの機会を逃さずに受診しましょう！

毎年受診率が低いため、
今年度は治療率 100%
を目指しましょう！



手洗いの石鹸について

感染症対策では『固形石鹸より、液体石鹸』というイメージがありますが、石鹸としての手洗いの効果には差はありません。ただ、他人と共用で固形石鹸を使った場合、石鹸の表面に前に使った人の“影響”が残りが残りやすいと考えられること、液体石鹸はポンプで1回分が簡単に出来ることなどから「液体のほうが便利だけど、固形でもOK」と言えます。

また、それぞれ、使用時に注意したいことがあります。

固形…水で流しながら使う、使い終わったら水を切るなど

液体…ポンプの口にさわらない、使い切ってから中身を補充する など

ちなみに、石鹸が用意できない場合などには、同様に界面活性剤が入っているボディソープでも、代用品として効果は十分に期待できるようです。



甘いユウワク? 清涼飲料水

夏の冷たい飲み物として、口当たりのよい炭酸入りなどの清涼飲料水の人気が高いようです。ただ、飲みすぎには「ペットボトル症候群」という大きな落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとることで血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます。また、喉もかわくため、さらに飲んで重症化するという悪循環に陥るケースもあるのです。飲み物は水やお茶など、糖分が含まれていないものをメインに選びましょう。



熱中症に気を付けよう！

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

【熱中症の症状】

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③体のだるさや吐き気
- ④汗のかきかたがおかしい
- ⑤体温が高い、皮膚の異常
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦水分補給ができない

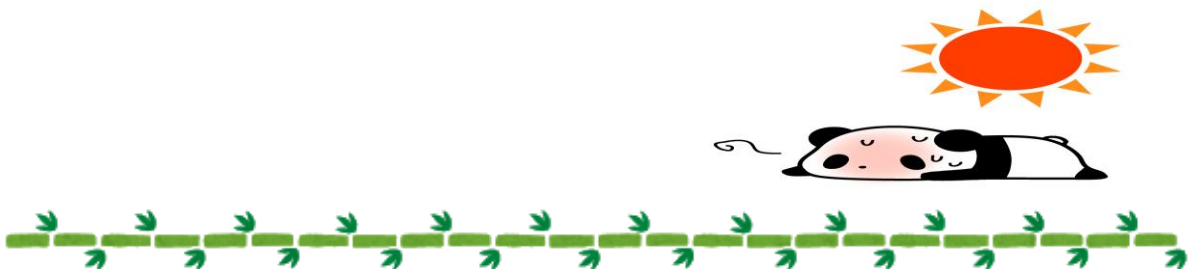


【熱中症対策】

- ① こまめに水分補給する
- ② エアコン・扇風機を上手に使用する
- ③ シャワーやタオルで身体を冷やす
- ④ 部屋の温度を計る
- ⑤ 暑いときは無理をしない
- ⑥ 涼しい服装にする。 外出時には日傘、帽子を着用する
- ⑦ 部屋の風通しを良くする
- ⑧ 緊急時・困った時の連絡先を確認する



近年、増加している熱中症。日常に潜む危険や救急処置など正しい知識を身につけて、暑い季節も安全に過ごしましょう！！



* 今月の担当 3-5 高橋優輝・桑原あす美 *