

保健室・相談室便り

平成30年7月号

甲府西高校 保健安全部

熱中症は予防が大切です

熱中症は体内で多くの熱が発生し、大量の汗をかき、水分が失われて脱水症状となることで起こります。血液中の水分が減少し濃度が濃くなると血液がスムーズに流れなくなり、体温調節や心臓などの働きのコントロールがうまくいかなくなって熱中症が起きます。

<こんな日は熱中症に注意！>

- ・気温が高い日
- ・風が弱い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日

※急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節がうまくできません。このため、急に熱くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節ができず熱中症で倒れる人が多くなっています。

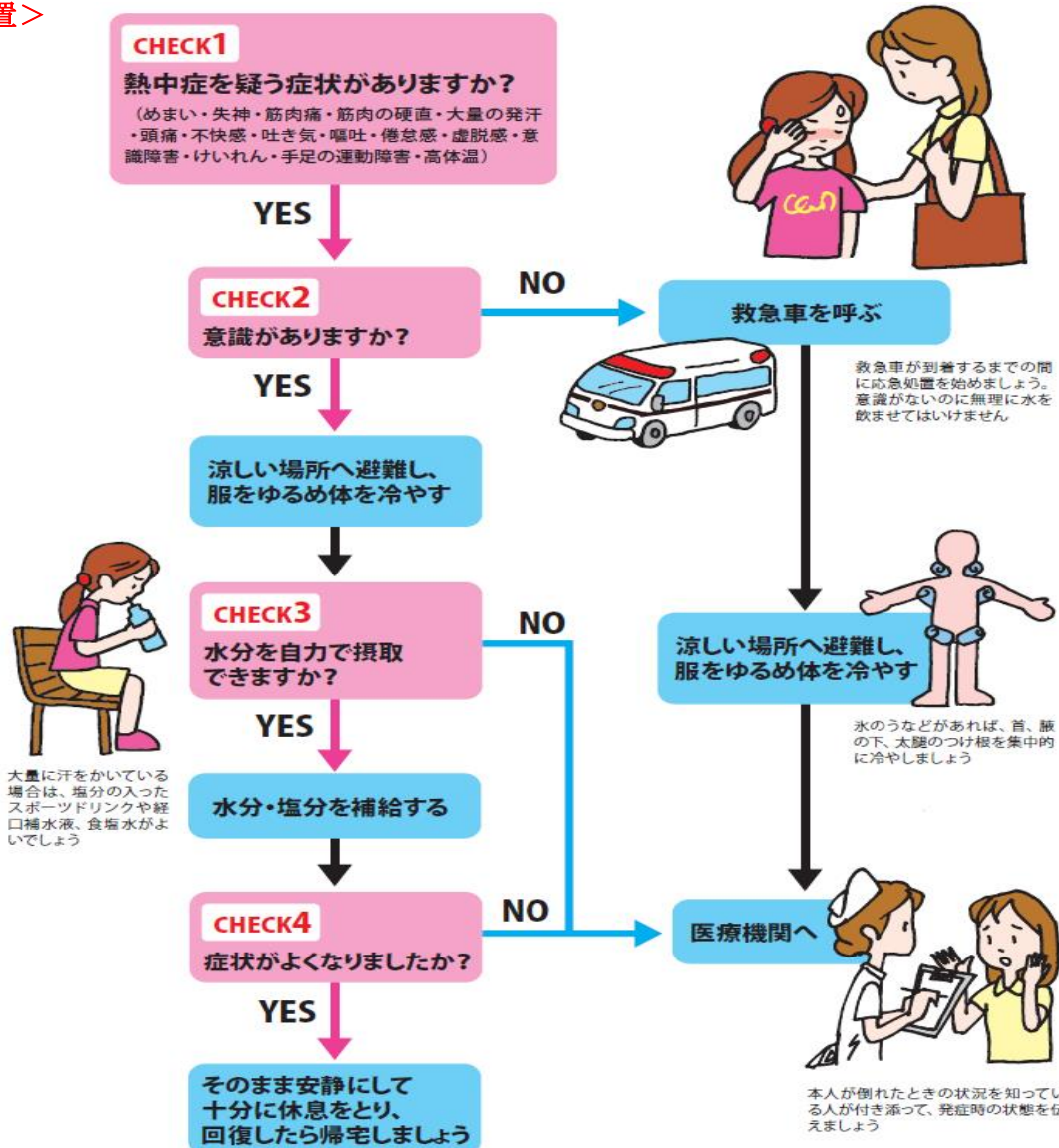
<熱中症の症状>

- ・軽度：大量の発汗、めまい、筋肉に痛みがはしる、足がつる
- ・中等度：頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、疲労感、脱力感
- ・重症：意識障害、けいれん、おかしい言動や行動、よろめいて歩けない

<予防法>

- ・服装：通気性、吸水性の高いもの。襟口の広い衣服（熱がこもらないように）。
- ・水分：水よりスポーツ飲料。ミネラルの多い麦茶や食塩水（水1Lに対し塩2g）もお勧め。
- ・食事：ミネラルやビタミンを補うことが大事。夏野菜（きゅうり、ゴーヤ、スイカ等）は疲労回復に効果的。

<応急処置>



雷が鳴り始めたら・・・雷から身を守ろう！

①建物の中に避難する



窓から離れ、なるべく
部屋の中心にいること。

②自動車の中に避難する



金属の部分には触らず、なるべく
車の中心にいること。

③傘は閉じる



とがった部分は下向きに。

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しやがみ」で身を守る



- ・木の下
- ・建物の軒先

両手で両耳をふさぐ
(雷鳴対策)

★かかとを
地面から浮かせて
つま先立ちする



頭を下げ、できるだけ
姿勢を低くする

しやがむ

★両足のかかとをくっつける

受診しましたか？

今年度の健康診断は全て終了しました。その結果で、医療機関への受診が必要な場合には「受診勧告書」が配付されています。忙しい毎日ですが、健康だからこそ勉強・部活動などに取り組めるとおもいます。まだ治療していない人は放課後や夏休み等を利用して受診しましょう。



相談室便り 7月号



これまでの相談室便りの中に、「どんなことでも大小にかかわらずあなたが感じる悩みや抱える問題などを相談室に話しに来てください」と伝えてきました。でも「こんな話でもいいのかな」「こんな話、相談室まで行って話すことじゃないよね」など、わりと多くの方が相談室の来談をためらっていると聞いて申し訳ない気がしました。どんな話をしても構わない、と聞いても「どんな話でも？」と疑う気も分からないではないので、昨年度の相談室の状況をラフに伝えようと思います。相談室を利用した件数（相談室で話をした件数）は延べ330件近く、解決した内容もあれば、あんまり晴れやかになれなかった話もあると思います。話した内容で一番多かったのが「学習活動に集中できない」、次いで「気分が不安定になる・イライラする」、「卒業後のこと・進路について」と続きます。「自宅での時間の使い方（生活時間の見直し）」「兄弟姉妹や家族との関係性」「部活動でのいざこざ」も多くを占めていました。多岐にわたる話題があったと分かってもらえたでしょうか？ということで、遠慮しないで相談室を活用してみてください。当然、守秘義務、学校での成績には一切関係しません。

『スタンフォードの自分を変える教室』の著者ケリー・マクゴニガルさんは「ストレス反応は今の自分に役立つ情報」「ストレスは自分の敵ではなく、ときに自分が立ち向かうエネルギーになる」と話しています。「ストレスから自分をどう守るかではなく、どう対応すべきかが重要」とのことです。みなさんのさまざまなストレスにどう対処したらいいのか、一緒に考えましょう。

ご家庭からのお話もうかがっています。子どもさんに関する不安やお悩みがありましたら、ぜひ相談室利用をご検討ください。なお相談室の利用はご予約をお勧めしています。保健室や担任の先生方に希望日時をお伝えください。

7・8月 相談室開室日時

7・8月 相談室開室日時		
7月	2日(月)	8:30-18:00
	5日(木)	14:30-18:00
	6日(金)	12:30-18:00
	9日(月)	12:30-18:00
	13日(金)	12:30-18:00
	18日(水)	14:30-18:00
	20日(金)	14:30-18:00
	23日(月)	14:30-18:00
8月	24日(火)	10:30-14:00
	24日(金)	13:00-17:00
	27日(月)	12:30-18:00
	28日(火)	14:30-18:00
	29日(水)	12:30-18:00
31日(金)	12:30-18:00	