

ほけんだより 7月

今治東中等教育学校 保健室 令和6年7月発行

1学期も終わりが近づき、夏休みももうすぐ。勉強に、部活動にと、何かと忙しい夏休みですが、自分自身の健康についても考えてみませんか？

7月の健康診断日程

検診項目	日時	対象者
眼科検診 13:30～	7月 8日 (月)	前期生抽出者
	7月 10日 (水)	後期生抽出者

健康診断の結果をふまえて



4月から始まった定期健康診断も終わりに近づいています。夏休みは受診・治療のチャンスです。まだ受診ができていない場合は、ぜひ済ませておいてください。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合があります。早めの受診をおすすめします。

疾病や異常の疑いがなかった場合は、今の状態をしっかりと把握して、その状態を保持できるように努めましょう。

自分の体は自分で守れるよう、ぜひ健康診断の結果を活用してくださいね。



たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタルデトックスのススメ



こんな効果が！

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える



SNSについて、どう思いますか？

世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、心無いコメントに傷ついたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして、悩む人も少なくないようです。

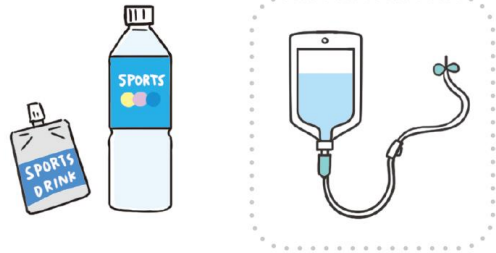
もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。

熱中症の応急処置は

「FIRE」!

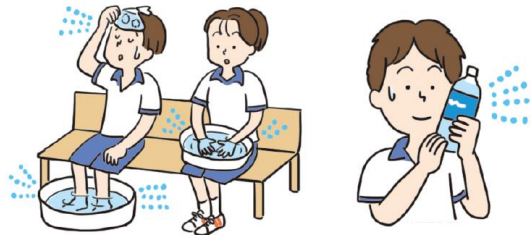
F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



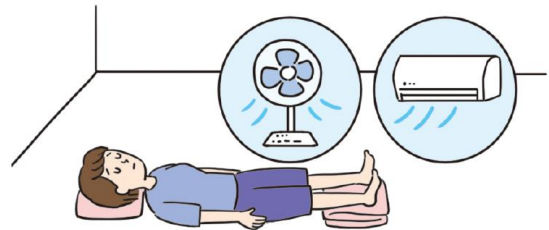
I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



★熱中症警戒アラート★熱中症特別警戒アラート★を活用しましょう！

熱中症警戒アラート：発表時間：前日の午後5時または当日の午前5時

発表基準：府県予報区等内の暑さ指数（WBGT）情報提供地点のいずれかにおいて、最高暑さ指数が **33 以上** となることが予測される場合

熱中症特別警戒アラート：発表時間：前日の午後2時

発表基準：それぞれの都道府県内の全ての暑さ指数（WBGT）情報提供地点において、翌日の最高暑さ指数が **35 以上** となることが予測される場合

WBGT（暑さ指数）	
31 以上	危険
28 以上 31 未満	嚴重警戒
25 以上 28 未満	警戒
25 未満	注意

