

ほけんだより

令和元年 6月24日
宮城県角田高校 保健室
第3号

期末考査も終了し、ほっとしている頃ではないでしょうか。
梅雨に入り気温・湿度ともに高くなってきています。体調はいかがですか？
皆さん楽しみにしている体育祭も間近に迫ってきていますので、安全に楽しく参加できるように今月は熱中症と、怪我の応急処置についてお知らせしたいと思います。

☉☉☉を予防しよう！

気温が高い＝熱中症 ではありません。熱中症になる要素は他にもあります。

1. **環境要因** ⇒ 日差し 湿度 風 地面の放射熱
2. **主体要因** ⇒ 体力・体格 健康状態 暑さへの慣れ 衣服
3. **運動要因** ⇒ 強度 時間 内容 水分補給 休憩

これら要因の対策は…

- 屋外での活動の場合、木陰やテントで日差しを避け、うちわなどで風をつくりま
す。
- 衣服は通気性のよいものを着ると Good!
- 運動時暑さに慣れないうちは無理をしない方がよいでしょう。
- 「のどが渇いた」と思う前に水分補給を！（一口ずつ小まめに摂取しましょう）
- 大量の汗をかいたら塩分の補給も…

暑い日、湿度の高い日（雨上がりの日など）、風のない日は無理をしないこと！！

汗を拭くタオルも持ち歩いてね！

突き指

引っ張ったり、無理に動かしてはいけません。

☉受診の目安☉

- ・ 強い痛み
- ・ ひどい皮下出血の時
- ・ 感覚の異常やしびれがあるとき

捻挫

☉受診の目安☉

- ・ ひどい痛みや腫れがある
- ・ 膝の後ろに痛みがある
(膝捻挫の場合)
- ・ 腫れの左右差が大きい

無理に動かそうとしない
ことが早期回復のポイントです。

基本は

R：安静
I：冷却
C：圧迫
E：挙上

1 期末を振り返って..

(保健室利用編)

第 1 期の保健室利用数をまとめてみました。

	4 月	5 月	6 月
1 年次	4 4 回	5 0 回	2 0 回
2 年次	2 7 回	5 4 回	3 2 回
3 年次	5 9 回	7 9 回	3 3 回

全体では昨年度より 5 0 件ほどの増加でした。

主な症状は頭痛・腹痛となっています。

保健室利用が少ないクラスは、2 年 4 組 (7 回)、
2 年 2 組 (1 0 回)、1 年 1 組 (1 6 回) でした。

保健室利用は少ないですが、2 年 4 組の生徒は保健室や保健室前廊下、1 階のフリーラ
ーニングスペースを毎日きれいにしてくれています☆彡

(スポーツ振興センター編)

第 1 期末まで、スポーツ振興センターを利用した災害は 3 件 (昨年度同時期 2 2 件)
でした。申請の用紙を持って行っている生徒は書類がそろいましたら保健室へ提出して
ください。

保健講話を開催しました！



6 月 1 9 日にスクールカウンセラーによる 2 年次を対象とした保健講話を行いました。連想ゲームやビンゴのようなエク
ササイズを通して、友人の気持ちや考えに
気づききっかけづくりを行いました。

生徒の感想

- ☺ あまり話さない人とも話せました。様々なゲームを通して、たくさんの人と話
ができました。
- ☺ 人とのコミュニケーションをもっととれるようにしたい。
- ☺ 人に笑顔で接すると笑顔で返ってくるなと思った。
- ☺ 今日のようなゲームで相手のことを知ったり、興味がもてるので良いと思いま
した。