

# ほけんだより



令和2年7月15日(水)  
コザ高等学校保健室



夏突入しています！インターハイも始まります！  
蒸し暑い夏を過ごすためには元気な体が必要です。規則正しい生活とバランスのとれた食生活を心がけましょう。

これから夏本番。熱中症発生は7・8月がピークです。命に関わるものです。熱中症を甘く見ないで、熱中症にならないために、暑さに慣れるための体作り（食事、睡眠等）や、水分補給（ミネラルも忘れずに）、体調不良時は無理をしない等日頃から予防に努めましょう。

**熱中症の応急処置は**  
**あわてず・すみやかに**

**暑い！！を乗り切ろう！！**

- うちわやタオルなどであおぐ
- 脇の下・首・足の付け根を冷やす
- 衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる
- スポーツドリンクなどを飲ませる
- 無理やり飲ませることはやめましょう
- 意識がない場合は、救急車を呼びましょう

この間、部活動中、調子が悪そうな感じに、同じ部活動の先輩が「今日は帰って休んだらいい」と声かけされたという話をききました。先輩偉いです！お互いに気遣う心大事にしてください。

**7.8月の各検診予定**  
7/13(月) 身体測定  
8/13(木) 歯科検診

**熱中症**

**学**校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

- 水分とってる？
- 無理してない？
- 休けいしよつか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

**声をかけて仲間を守ろう**

コロナウイルスに気をつけよう！

**No マスク**  
**No せきエチケットで…**

**飛沫感染**：せきやくしゃみで飛び散ったしぶきを吸い込むことで感染する

**接触感染**：ウイルスがついたものに触れた手から感染する

あなたと大切な人を守るために、一人ひとりが心がけよう

あらら、最近のコザ高のみなさん、マスクを忘れてり、していな生徒を多く見かけるわ。まだまだコロナウイルスなくなっていないいわよ。家から忘れずもってきてほしいわ。

**一人ひとりができることをきちんとしよう**

**定期健康診断結果のお知らせについて**

尿検査、胸部X線検査・心電図検査（1年生のみ）、内科検診、身体測定は全学年終了しました。お医者さんからの指摘や気になる点があった場合、「健康診断の結果について」というお知らせを配布したり、保健室に呼び出してお話を聞くことがあります。病院受診をすすめられた場合は、保護者と相談してすみやかに医療機関を受診し、検査の結果を保健室に提出しましょう。