

# ほけんだより 6月 島田商業 全日制 保健室



毎日、曇っていながらもムシムシと暑い日が続いています。体が暑さに慣れていない今の時期は、特に登下校や部活動の場面で熱中症に注意しましょう。教室に扇風機はありますが、マスクをしていると喉の渇きに気づきにくく、室内であっても熱中症への対策が必要です。

汗をかいたマスクは取り替える、喉が渇いていなくても水分を取る、うがい手洗いなどの感染対策をすることでマスクをしない場面を増やしていくなど、熱中症にならないようにしましょう。

こんな人は

**熱中症の危険あり!**

思い当たることはありませんか?

睡眠不足

熱がある

のどが痛い

カゼをひいている

下痢をしている

朝ごはんを食べていない

## 暑さに体を慣らしておこう

食事抜きや睡眠不足は、あっという間に熱中症になります。また、下痢や発熱など脱水状態は室内でも熱中症になりやすくなります。熱中症予防タブレットを服用するのもおすすめですが、まずは生活を見直しましょう。

熱中症予防には牛乳やスポーツドリンクでも効果がありますが、熱中症になってしまったらポカリ

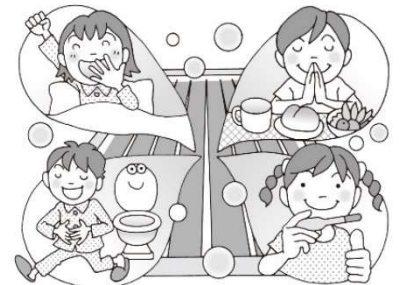
スエットか OS-1 のように「砂糖」と「塩分」が入っているものでないと効果がありません。部活等で粉のポカリスエットを薄めて作っている場合は、きちんと水の量を守りましょう。薄いものでは効果はありません。

## プールの授業が6月中旬から始まります



### 事前にやっておくこと

- ・睡眠をしっかり取る
- ・朝食をしっかり食べる
- ・トイレを済ませておく
- ・体温測定する
- ・手と足の爪を切っておく(毎年、爪が割れる怪我が起きます!)



## みがき残しやすい場所 と みがき方

**奥歯のみぞ**  
毛先を水平にあてる

**歯と歯ぐきの境目**  
毛先を斜めにあてる

**歯と歯の間**  
すき間に毛先が届くように。デンタルフロスも使おう

**歯並びがデコボコしているところ**  
縦にして、1本1本みがく

梅雨の時期に  
つらい

# 片頭痛

©少年写真新聞社

高校保健ニュースより



睡眠不足、低気圧、月経などが原因となって、月に3~4日ほど、頭の片側、もしくは両側が2時間以上痛み、音や光に敏感になったり、吐き気を催すなどの症状がある頭痛を「片頭痛」といいます。

睡眠後に軽くなりやすいですが、月経関連の片頭痛は長引くことがあります。



ズキズキとした強い痛み



吐き気・嘔吐をとまなう



日常的な動作で悪化する

片頭痛は、発作の曜日、時間帯はまちまちで、予兆や前兆後に頭痛が始まることがあります(片頭痛の約30%)。光や音に過敏になることもあります。低気圧など避けられないものもありますが、工夫や改善できることもあります。

## 工夫・改善できること

- ・朝食をとる ・十分な睡眠 ・適度な運動 ・スマホやゲームをやりすぎない ・強い光を避ける
- ・チョコレートやチーズで起こる場合は食べることをひかえる
- ・緊張が解ける週末に起こる場合は、1週間の過ごし方を検討する

もし予兆や前兆を感じたら、暗く静かな部屋で安静にすると楽になることが多いです。薬は自己判断で買って飲むよりも、一度病院(脳神経外科、脳神経内科、内科、頭痛外来など)を受診して診断・処方してもらうことをお勧めします。保健室には薬はありませんので、1回分を常に携帯し、頭痛が始まったらできるだけ早く飲み、休養することが必要です。

## 片頭痛が起きたら



暗くて静かな部屋で休む



睡眠時間を確保する

保健室で飲み薬は渡せません



1回分の薬をカバンに準備しておく

## 保健委員長より

体調を崩さないために、手洗い・うがいなどを徹底して、元気に学校へ通えるようにしましょう。  
これから暑くなるので、熱中症対策もしていきましょう。

34HR 北原 太心

## 保健副委員長より

これから暑くなるので、水分補給をして、熱中症にならないようにしましょう！

31HR 杉山 壘