



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。

また、マスクをしていると喉の渇きに気づかず、熱中症になりやすくなります。意識して水分を取るようにしてください。

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

予防 → 牛乳、スポーツドリンク

熱中症 → ポカリスエット、OS-1

部活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。

昨年度、熱中症になった人の多くは「朝ごはんを食べていない」「睡眠不足」「朝から体調不良」でした。

ちゃんと寝る！ 朝食べてくる！ 異変を感じたらすぐ申し出る！

室内でも熱中症は起こります。文化部も体育が無い日も同じく気を付けましょう。

プールが 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!)



※ 見学をするのに日傘や帽子が必要だと思ったら、体育の先生に申し出て自分で用意する。

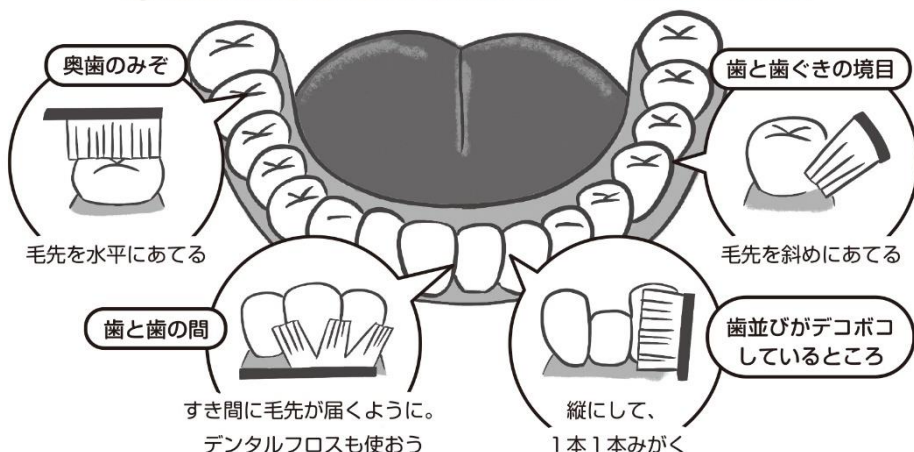
※ 水分補給が出来るように用意する。

6月4日～10日は



「歯の健康診断結果のお知らせ」
をもらった人は、早めに受診してください。

みがき残しやすい場所 とみがき方



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



薬をカバンに準備しておく

保健委員より

6月は天気がとても不安定になります。十分な睡眠をとる、こまめな水分補給など体調管理に気をつけましょう。

また、道路や廊下もすべりやすくなっているので、日常生活も気をつけましょう。

35HR 薬科呂偉

