



島田商業
全日制
保健室

朝食・睡眠・水分補給

これは何のことか分かりますか？ そう、熱中症対策です。

今年もかなり暑いと予想されています。去年の島田商業で熱中症になった人は、「朝食を食べてこなかった」、「夜寝るのが遅かった」、「あまり水分を取っていないかった」が理由としては多かったのです。

9月には大会、検定、実務競技会、就職試験、文化祭と行事が目白押し。しっかり対策をして、この夏を頑張りたいですね。



- ・暑さに体を慣らす。お風呂で湯船につかることはとても有効！
- ・水分を飲むたびに、体の「深部体温」が下がります。「こまめに少しずつ」をたくさん飲みましょう。
- ・お腹が痛くなりやすい人は、キンキンに冷やさなくても大丈夫。ペットボトル(常温)なら早めに飲み切ろう。たくさん飲めるように準備しよう。
- ・下痢、風邪気味、欠席明けの人は激しい運動は避けよう。自分で担当者に申し出て、自分ができることを見つけよう。

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

もうすぐ夏休み

3年生は進路活動も本格化します。予定の有無にかかわらず、決まった時間に起き、食事・運動・勉強のリズムを守ってください。新学期は残暑の中、新体力テスト、体育祭練習、文化祭準備とやる事が多くなります。新学期に具合が悪くなる人の中には「夏休み昼夜逆転の生活だったので…」と話す人が多いです!! 夏休み中も生活リズムを崩さないように意識してください。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

夏休みは自分の健康を振りかえる、いい機会です。治療指示書をもって、まだ病院へ行っていない人は、受診してください。特に視力、歯科(虫歯)は必ず行くようにしてください。病院で書いてもらった「受診結果のお知らせ」は、新学期に担任の先生に提出してください。

修学旅行をひかえた2年生は、主治医へ行く場合は、旅行中に気を付けることの確認、常備薬を多めに処方してもらうなど、修学旅行準備をしておきましょう。

HPV(子宮頸がん)ワクチンの接種期間延長について

平成9年度～平成19年度生まれで、HPV ワクチンの3回接種が終わっていない女性に対し、2025年3月まで公費(無料)で予防接種が受けられる制度です。すでに、対象者には市町からハガキ等で通知があったかと思うしますので、制度についてお知らせします。

本来小学6年生から高校1年生で定期接種となっていますが、平成19年度生まれまでの女性に対して、あらためて機会の提供がなされています。HPV ワクチンは3回接種することになっており、公費で受けられる2025年3月までに3回打つためには、2024年9月に1回目を打つ必要があります。HPV ワクチンについて、厚生労働省のホームページに詳しい説明やQ&A、リーフレット(PDF版)など見ることができます。接種について考える際に参考にしてください。



保健委員より

7月は、気温が高くなるため熱中症の危険性があります。
こまめに水分補給をし、良い夏休みにしていきましょう。

34HR 興津 謡太